



# hotelma

Európolis c/ Londres, 31 G  
28230 Las Rozas (Madrid)  
Tf. 91 637 73 15 Fax. 91 637 33 81  
email: info@hotelma.es  
www.hotelma.es

"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO,  
FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."  
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011 PARA MAYOR INFORMACIÓN  
CONTACTE CON NOSOTROS.

## OCTUBRE 2025 CEIPSO EL CANTIZAL

### Menú sin Legumbres secas

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE:

FRUTAS: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS Y VERDURAS: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

**6 LUNES**  
JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

**PAN INTEGRAL PLÁTANO**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 744            | 99         | 26           | 24,4        | 5,4     | 247         | 7,5         | 162         |

**7 MARTES**  
PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA

**PAN MANDARINA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 610            | 68,6       | 24,4         | 26,9        | 5,1     | 212         | 7,4         | 821         |

**8 MIÉRCOLES**  
CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON PATATAS DADO

**PAN INTEGRAL MANZANA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 667            | 88,5       | 30,2         | 21,8        | 4,3     | 193         | 6,9         | 394         |

**9 JUEVES**  
PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

**PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 742            | 98,3       | 31           | 24,9        | 3,7     | 171         | 5,3         | 215         |

**3 VIERNES**  
ARROZ CON SALSA DE TOMATE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS Y VERDURAS SALTEADAS

**PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 757            | 89         | 36           | 28,9        | 7       | 204         | 8,7         | 1470        |

**13 LUNES**

 **DÍA NO LECTIVO**

**14 MARTES**  
BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PATATAS FRITAS

**PAN INTEGRAL PLÁTANO**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 755            | 93         | 21,9         | 32,3        | 5,2     | 147         | 5,7         | 131         |

**15 MIÉRCOLES**  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

CABALLA AL HORNO CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

**PAN MANDARINA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 726            | 87,5       | 26,4         | 30,4        | 7,1     | 210         | 4,8         | 244         |

**16 JUEVES**  
ENSALADA CAMPERA CON PATATA, TOMATE, PIMIENTO Y CABALLA

TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO

**PAN PERA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 729            | 94,2       | 28           | 27,1        | 4,6     | 194         | 8,5         | 831         |

**17 VIERNES**  
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON **ARROZ INTEGRAL**

**PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 686            | 100,9      | 23,6         | 20,1        | 4,3     | 293         | 12,6        | 1963        |

**20 LUNES**  
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

**PAN MANDARINA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 724            | 89         | 28,5         | 28,2        | 4,9     | 196         | 5,1         | 350         |

**21 MARTES**  
MACARRONES REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y ORÉGANO

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

**PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 601            | 71         | 25,5         | 24,2        | 4,5     | 187         | 7,3         | 935         |

**22 MIÉRCOLES**  
CREMA DE ZANAHORIAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

**PAN INTEGRAL PLÁTANO**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 674            | 93         | 21,3         | 22,2        | 4,3     | 337         | 13,2        | 1906        |

**23 JUEVES**  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

**PAN INTEGRAL MANZANA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 680            | 66         | 29           | 31          | 11      | 325         | 3           | 196         |

**24 VIERNES**  
SOPA DE FIDEOS

REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

**PAN YOGUR**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 689            | 88,1       | 28,1         | 24,2        | 6,2     | 359         | 9,3         | 1128        |

**27 LUNES**  
CREMA DE CALABACÍN

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

**PAN INTEGRAL MANDARINA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 646            | 69         | 34           | 26,3        | 5,6     | 285         | 6           | 224         |

**28 MARTES**  
PATATAS GUIADAS CON CHORIZO

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

**PAN MANZANA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 633            | 86,2       | 25,5         | 20          | 5       | 261         | 8,3         | 1595        |

**29 MIÉRCOLES**  
ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA YORK Y HUEVO

SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

**PAN INTEGRAL PERA**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 674            | 93         | 21,3         | 22,2        | 4,3     | 337         | 13,2        | 1906        |

**30 JUEVES**  
BRÓCOLI REHOGADO CON YORK

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

**PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 624            | 66         | 30           | 26,3        | 6,4     | 139         | 4,8         | 1003        |

**31 VIERNES**  
**MENÚ INTERNACIONAL: EEUU**   
"MAC AND CHEESE"

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA

**PAN PASTELITO**

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 650            | 52,4       | 26,5         | 36,1        | 14,1    | 297         | 3,8         | 374         |

\* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.



\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN