hotelma
*Europólis* 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) Nº 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

# NOVIEMBRE 2026

# CEIPSO EL CANTIZAL

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

## 2 LUNES



DÍA NO LECTIVO

## 3 MARTES

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON

PESCADILLA ASADA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN
MANDARINA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 613 | 75 | 26 | 23,4 | 4,4 | 147 | 5 | 130 |

## 4 MIÉRCOLES

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 684 | 77 | 25 | 30 | 6,5 | 193 | 7 | 1310 |

## 5 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN INTEGRAL
YOGUR

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 693 | 87 | 29 | 24,8 | 6,3 | 376 | 10 | 1128 |

## 6 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 687 | 78 | 26 | 24,9 | 5,2 | 199 | 8,4 | 1365 |

## 9 LUNES

PAELLA VALENCIANA

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN
PERA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 728 | 95 | 33 | 24 | 3,6 | 161 | 4,6 | 232 |

## 10 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO

PAN INTEGRAL
MANDARINA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 691 | 80 | 33 | 26 | 4,7 | 259 | 10 | 778 |

## 11 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL

PAN
MANZANA GOLDEN(+VASO DE LECHE OPCIONAL*)

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 619 | 82 | 30 | 19,3 | 4,7 | 185 | 6 | 437 |

## 12 JUEVES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE, CHORIZO Y QUESO

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN
PLÁTANO

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 703 | 77 | 24 | 33 | 7,9 | 198 | 4,5 | 873 |

## 13 VIERNES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

PAN INTEGRAL
YOGUR

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 715 | 85 | 29 | 28,5 | 6,2 | 338 | 8,6 | 676 |

## 16 LUNES

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS* CON VERDURAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL
MANDARINA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 645 | 71 | 30 | 27 | 5,1 | 235 | 9,6 | 998 |

## 17 MARTES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA

PAN
PERA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 732 | 96 | 28 | 26,4 | 4,8 | 174 | 5,2 | 205 |

## 18 MIÉRCOLES

PURE DE VERDURAS

LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 644 | 90 | 30 | 18 | 5,2 | 214 | 6,4 | 1396 |

## 19 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS INTEGRALES

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 696 | 89 | 29 | 24,8 | 6,3 | 376 | 10 | 1128 |

## 20 VIERNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN
MANZANA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 692 | 73 | 29 | 29,8 | 10,8 | 320 | 2,8 | 842 |

## 23 LUNES

FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN
MANZANA GOLDEN

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 640 | 81 | 32 | 22 | 4,6 | 193 | 6,9 | 1246 |

## 24 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA

PAN INTEGRAL
MANDARINA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 722 | 92 | 30 | 26,3 | 5,4 | 245 | 9,8 | 998 |

## 25 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

ESCALOPE DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 728 | 83 | 36 | 28 | 6,4 | 233 | 5,8 | 181 |

## 26 JUEVES

PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL
YOGUR

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 671 | 72 | 36 | 26 | 6,6 | 306 | 7,1 | 935 |

## 27 VIERNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK

POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN
PERA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 698 | 72 | 22 | 29 | 4,8 | 189 | 6,2 | 720 |

## 30 LUNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA

PAN
GELATINA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 645 | 74 | 31 | 25 | 5,3 | 166 | 5,4 | 103 |

Símbolos de Alérgenos

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVO · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITO · MOLUSCOS · ALTRAMUCES

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA MES DE NOVIEMBRE:

FRUTAS: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN
* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

hotelma

# MENÚ



**ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD. PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO. ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.**

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS SIGUIENDO LAS PAUTAS PARA LA PROGRAMACIÓN DE MENÚS ESCOLARES QUE ESTABLECE EL REAL DECRETO 315/2025 Y EL ACUERDO MARCO DE LA COMUNIDAD DE MADRID A/SER-049037/2022

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).
VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

# CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2 LUNES**<br>DÍA NO LECTIVO | **3 MARTES**<br>ENSALADA DE BERROS Y MASCARPONE<br>CONEJO AL AJILLO<br>POSTRE | **4 MIÉRCOLES**<br>GUISANTES CON JAMÓN<br>SEPIA A LA PLANCHA<br>POSTRE | **5 JUEVES**<br>ESCAROLA CON GRANADA Y MANGO<br>SALMÓN AL HORNO<br>POSTRE | **6 VIERNES**<br>PASTEL DE VERDURAS AL HORNO<br>POSTRE |
| **9 LUNES**<br>CREMA DE LOMBARDA<br>COSTILLAS ASADAS<br>POSTRE | **10 MARTES**<br>BONIATO AL HORNO<br>PULPO A LA VINAGRETA<br>POSTRE | **11 MIÉRCOLES**<br>ENSALADA JAPONESA DE PEPINO Y SÉSAMO<br>RODABALLO EN SALSA VERDE<br>POSTRE | **12 JUEVES**<br>COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON JAMÓN<br>CHULETILLAS DE CORDERO<br>POSTRE | **13 VIERNES**<br>MUSAKA GRIEGA DE VERDURAS Y QUESO<br>POSTRE |
| **16 LUNES**<br>ESPÁRRAGOS SALTEADOS<br>BOQUERONES ALIÑADOS<br>POSTRE | **17 MARTES**<br>TOSTA DE AGUACATE CON ARÁNDANOS Y PISTACHOS<br>FILETE DE POLLO<br>POSTRE | **18 MIÉRCOLES**<br>ALCACHOFAS AL HORNO<br>ROSADA AL LIMÓN<br>POSTRE | **19 JUEVES**<br>ROMANESCU SALTEADA CON PASAS<br>MEJILLONES A LA MARINERA<br>POSTRE | **20 VIERNES**<br>CUSCÚS AL CURRY<br>ESTOFADO DE TERNERA<br>POSTRE |
| **23 LUNES**<br>KALE SALTEADO CON PIÑONES<br>MUSLITOS DE PAVO<br>POSTRE | **24 MARTES**<br>ESCALIVADA<br>RAPE AL HORNO<br>POSTRE | **25 MIÉRCOLES**<br>QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS<br>ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS<br>POSTRE | **26 JUEVES**<br>COLIFLOR AL PIMENTÓN<br>LANGOSTINOS COCIDOS<br>POSTRE | **27 VIERNES**<br>PALOMETA AL HORNO CON VERDURITAS ASADAS<br>POSTRE |
| **30 LUNES**<br>SETAS SALTEADAS<br>FALAFEL CON SALSA DE TAHINI<br>POSTRE | | | | |

