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

Símbolos de Alérgenos

"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, LÁCTEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

OCTUBRE 2026
CEIPSO EL CANTIZAL
Dieta baja en grasas

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

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

*** 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

1 JUEVES
CREMA DE VERDURAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	85	29	18	4,1	195	7,2	1129

2 VIERNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
677	78	29	28	4,3	158	7,2	437

5 LUNES
PURÉ DE GUISANTES

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	81	34	25,8	5,8	249	6,2	141

6 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON PISTO DE VERDURAS

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	86	29	17	4	198	8,5	746

7 MIÉRCOLES
MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CABALLA Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	58	23	33	7,2	239	5,7	240

8 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN
MANDARINA

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

9 VIERNES
PURÉ CON VERDURAS

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ZANAHORIAS Y PATATAS

PAN
MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
635	84	25	22,6	6	164	5	1964

12 LUNES
DÍA DE LA HISPANIDAD

13 MARTES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y CABALLA

PESCADILLA A LA PLANCHA 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)
692	70	39	29	4,8	139	4,4	476

14 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	86	25	28,8	4,9	241	8,3	915

15 JUEVES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO ASADOS 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)
601	74	28	21	5	198	7,8	1099

16 VIERNES
CREMA DE CALABAZA

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS Y TOMATE

PAN
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	89	20	22	5,2	197	5,9	647

19 LUNES
ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON POLLO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	90	28	24,8	4	179	4,6	455

20 MARTES
CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN
MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	79	25	24,3	5,1	182	7,5	1365

21 MIÉRCOLES
BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	80	28	29	7	215	5,8	130

22 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN
MANZANA GOLDEN

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

23 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN INTEGRAL
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	99	25	20	3,8	303	12,4	1276

26 LUNES
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA

SARDINAS A LA PLANCHA 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)
648	62	26	33	7	260	5,4	325

27 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	89	26	26,2	5,3	216	8,7	692

28 MIÉRCOLES
PURÉ DE CALABACÍN

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES

PAN
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	28	26,6	6,6	210	5	161

29 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	92	29	24	4,3	209	9,5	786

30 VIERNES
ARROZ BLANCO CON TOMATE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	84	36	24,9	6,3	145	4,5	1421

* 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