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, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."**
**ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) Nº 1169/2011**
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

# OCTUBRE 2026
# CEIPSO EL CANTIZAL
# Menú sin Judías verdes

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
POLLO GUISADO AL AJILLO 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**
VERDURAS SALTEADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 677 | 78 | 29 | 28 | 4,3 | 158 | 7,2 | 437 |

**5 LUNES**
CREMA DE GUISANTES
MERLUZA EMPANADA 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
HAMBURGUESA CON PISTO
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 SALSA DE TOMATE Y QUESO
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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, 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 |

**9 VIERNES**
PURÉ CON VERDURAS
LOMO AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIAS Y PATATAS
PAN
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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
BACALAO REBOZADO 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**
VERDURAS SALTEADAS
POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL
PAN
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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
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 DE PATATAS 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 ASADA A LA VASCA 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
HUEVOS REVUELTOS CON YORK 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 BEICON
LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL
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, 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 |

**23 VIERNES**
PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 706 | 99 | 25 | 20 | 3,8 | 303 | 12,4 | 1276 |

**26 LUNES**
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON QUESO
SARDINAS A LA ANDALUZA 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 HORTALIZAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA 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**
CREMA DE CALABACÍN
ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES
PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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**
VERDURAS SALTEADAS
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO
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**
MENÚ INTERNACIONAL:CUBA
ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO COCIDO
ESTOFADO DE LOMO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS
PAN
GELATINA

| 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