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

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NOVIEMBRE 2026

CEIPSO EL CANTIZAL
MENÚ SIN LÁCTEOS

2 LUNES



DÍA NO LECTIVO

3 MARTES

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO

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 Y POLLO

PAN INTEGRAL
YOGUR DE SOJA

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

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

PESCADILLA AL LIMÓN 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

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

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 Y ALBAHACA

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 DE SOJA

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

TORTILLA FRANCESA 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 EN PAPILLOTE 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

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 Y POLLO

PAN
YOGUR DE SOJA

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

FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS

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

PURÉ DE CALABACÍN

ESCALOPE DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
PLÁTANO

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 CON HORTALIZAS

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

PAN INTEGRAL
YOGUR DE SOJA

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 ZANAHORIAS

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 A LA NAPOLITANA

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



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.