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) Nº 1169/2011
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

SEPTIEMBRE 2026

CEIPSO EL CANTIZAL

Menú sin Lentejas, alubias y garbanzos

*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE SEPTIEMBRE:

FRUTAS: ALBARICOQUE, CAQUI, CHIRIMOYA, CIRUELA, GRANADA, HIGO, KIWI, MANGO, MANZANA, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NECTARINA, PERA, UVA.

VERDURAS: ACELGA, AJO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, ENDIBIAS, ESPÁRRAGOS VERDES, JUDÍAS VERDES, LECHUGA, PIMIENTO, PUERRO, PEPINO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



7 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	62	30	34	6,3	172	6,1	533

8 MARTES
ENSALADA CAMPERA CON CABALLA, HORTALIZAS Y ACEITUNAS

TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO

PAN INTEGRAL
ALBARICOQUE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	77	29	29,3	6,4	209	9,7	900

9 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL

PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	62	36	29,7	9,5	161	7,7	584

10 JUEVES
MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	72	31	25,7	5,2	225	4,7	132

11 VIERNES
SOPA DE FIDEOS

REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

PAN INTEGRAL
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	87	29	24,8	6,3	376	10	1127

14 LUNES
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON

SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	71	24	29,7	5,6	111	3,8	141

15 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	74	27	31	6,1	178	7	192

16 MIÉRCOLES
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

PESCADILLA AL PIL-PIL 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)
675	90	29,8	21	3,7	218	8,2	679

17 JUEVES
CREMA DE CALABACÍN

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS Y PATATAS

PAN INTEGRAL
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	66	32	30	9,2	358	5,2	948

18 VIERNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA

FILETE DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL

PAN
NECTARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	90	25	19	4,1	204	8,7	1561

21 LUNES
PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EMPANADA 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)
701	95	27	24	3,7	197	5,5	234

22 MARTES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO Y ACEITUNAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

PAN
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
621	72	28	25	5,6	138	5,7	998

23 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
PLATANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	83	24	21,2	4,3	194	6,9	1210

24 JUEVES
MACARRONES AL PESTO

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	73	26	18	5	254	6,4	690

25 VIERNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL
MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
643	67	32	21,4	6,3	369	6	938

28 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y YORK

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL
CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
705	72	36	28	5,5	140	4,7	505

29 MARTES
FESTIVO LOCAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

30 MIÉRCOLES
CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	70	25	28,6	5,7	186	6,5	1339

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO

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.

* 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