



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

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
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

OCTUBRE 2026

CEIPSO LOS JARALES

* 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



5 LUNES
GUISANTES SALTEADOS CON **BEICON**

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	76	36	24,7	4,8	196	6,9	867

12 LUNES

DÍA DE LA HISPANIDAD

19 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	65	29,8	30,3	10,9	344	3,3	619

26 LUNES
PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON **QUESO**

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	60	37	33	8,8	332	4,8	238

6 MARTES
ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS
LOMO AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHORIAS Y PATATAS
PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	78	31	26	6,2	210	6,9	1556

13 MARTES
SOPA DE PICADILLO CON **FIDEOS** Y POLLO

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	70	38	25,9	4,9	172	5,1	707

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)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	79	25	24,3	5,1	182	7,5	1365

27 MARTES
CREMA DE CALABACÍN
ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

7 MIÉRCOLES
MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y **QUESO**

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

PAN INTEGRAL PERA

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

14 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES CON SALSAS DE TOMATE
POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

21 MIÉRCOLES
ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CON GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA **HUEVO** Y **YORK**

PESCADILLA ASADA A LA VASCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

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

28 MIÉRCOLES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	78	20	26	5,8	204	7,3	769

1 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
POLLO GUISADO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

8 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON **FIDEOS**

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

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

15 JUEVES
ENSALADA DE **PASTA** CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y **CABALLA**

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	80	36	25	5,7	135	5,8	488

22 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	99	26,2	22	4,3	162	7,6	1121

29 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON **CHORIZO**

PAN MANZANA

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

2 VIERNES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

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

PAN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	90	29	27	5,1	240	9,1	403

9 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

16 VIERNES
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS Y TOMATE

PAN MANZANA GOLDEN

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

23 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON **FIDEOS**

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

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: CUBA
ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON **HUEVO COCIDO**

ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	81	34	29,8	7	144	4,8	1038

* 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



hotelma

MENÚ



ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD. PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APOORTE 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

1 JUEVES					2 VIERNES				
BONIATO ASADO					PIQUE MACHO COCHABAMBINO				
ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS									
POSTRE					POSTRE				
05 LUNES					06 MARTES				
CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS					TOMATE CON BURRATA Y RÚCULA				
CHULETILLA DE CORDERO					MEJILLONES A LA MARINERA				
POSTRE					POSTRE				
07 MIÉRCOLES					08 JUEVES				
CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS					ENSALADA DE RÚCULA, SALMÓN, QUESO Y AGUACATE				
CONEJO AL AJILLO					BERENJENA ASADA				
POSTRE					POSTRE				
09 VIERNES					10 JUEVES				
PAPAS A LA HUANCAÍÑA					CEVICHE CON LECHE DE TIGRE				
					POSTRE				
11 JUEVES					12 VIERNES				
DÍA FESTIVO					PABELLÓN CRIOLLO VENEZOLANO CON CARAOTAS Y CARNE MECHADA				
POSTRE									
13 MARTES					14 MIÉRCOLES				
ALCACHOFAS CONFITADAS					PATATAS ALIÑADAS				
SECRETO IBÉRICO A LA PLANCHA					CALAMARES EN SU TINTA				
POSTRE					POSTRE				
15 JUEVES					16 VIERNES				
COLIRROZ SALTEADO AL CURRY CON MANZANA Y PASAS					PABELLÓN CRIOLLO VENEZOLANO CON CARAOTAS Y CARNE MECHADA				
TRUCHA ASADA									
POSTRE					POSTRE				
17 JUEVES					18 VIERNES				
SETAS SALTEADAS					ENSALADA CHILENA				
MUSLITOS DE PAVO					CANCATO DE SALMÓN				
POSTRE									
19 JUEVES					20 VIERNES				
ESPÁRRAGOS SALTEADOS					MENESTRA DE VERDE ECUATORIANA				
FILETE DE TERNERA					ENCOCADO DE CAMARONES Y PESCADO				
POSTRE									
21 JUEVES					22 VIERNES				
ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS					FIDEUÁ DE MARISCO				
LUBINA AL HORNO					ROLLITO DE CALABACÍN Y CON AGUACATE, PAVO Y QUESO				
POSTRE					POSTRE				
23 JUEVES					24 VIERNES				
LOMBARDA CON DÁTILES Y NUECES					PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA, ANCHOA Y HORTALIZAS				
ESTOFADO DE SOLOMILLO DE CERDO					PULPO A LA GALLEGA				
POSTRE					POSTRE				
25 JUEVES					26 VIERNES				
ACELGAS A LA EXTREMEÑA					CROQUETAS CASERAS				
RODABALLO EN PAPILLOTE					POSTRE				
POSTRE					POSTRE				

ESTE MES REMEMORAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD

