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 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.

NOVIEMBRE 2026

CEIPSO LOS JARALES

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

2 LUNES



DÍA NO LECTIVO

3 MARTES

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON

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

GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS

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)
642	80	24	24,5	4,8	180	7	1436

5 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN INTEGRAL
YOGUR

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 (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

BACALAO REBOZADO 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 Y CHORIZO

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(+VASO DE LECHE OPCIONAL*)

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 AL PESTO CON QUESO

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)
705	82	26	30,1	6,8	208	4,8	196

13 VIERNES

CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS *

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

PAN INTEGRAL
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	85	29	28,5	6,1	338	8,7	676

16 LUNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	67	29	29,6	10,5	327	2,4	836

17 MARTES

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS* CON VERDURAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK 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

18 MIÉRCOLES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	94	27	24	4,7	206	7	198

19 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS INTEGRALES

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)
696	89	29	24,8	6,3	376	10	1128

20 VIERNES

PURE DE VERDURAS

LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	91	34	17	3,3	157	5,4	1134

23 LUNES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

MERLUZA EMPANADA 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)
637	76	30	24	5,2	187	6,1	1394

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

CREMA DE CALABACÍN

ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON VERDURAS SALTEADAS

PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	78	28	23,3	7,3	243	5,6	981

26 JUEVES

PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO

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

PAN INTEGRAL
YOGUR

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 YORK

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

MENÚ INTERNACIONAL: EEUU

"MAC AND CHEESE":
MACARRONES GRATINADOS CON QUESO

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

Símbolos de Alérgenos

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVO · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITO · MOLUSCOS · ALTRAMUCES

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.

hotelma

MENÚ



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

2 LUNES DÍA NO LECTIVO	**3 MARTES** ENSALADA DE BERROS Y MASCARPONE CONEJO AL AJILLO POSTRE	**4 MIÉRCOLES** TALLARINES DE CALABACÍN CON SETAS SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	**5 JUEVES** ESCAROLA CON GRANADA Y MANGO LUBINA EN SALSA VERDE POSTRE	**6 VIERNES** PASTEL DE VERDURAS AL HORNO POSTRE
9 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS COSTILLAS ASADAS POSTRE	**10 MARTES** BONIATO AL HORNO PULPO A LA VINAGRETA POSTRE	**11 MIÉRCOLES** ENSALADA JAPONESA DE PEPINO Y SÉSAMO BOQUERONES ALIÑADOS POSTRE	**12 JUEVES** COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON JAMÓN CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	**13 VIERNES** MUSAKA GRIEGA DE VERDURAS Y QUESO POSTRE
16 LUNES QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	**17 MARTES** ALCACHOFAS AL HORNO ROSADA AL LIMÓN POSTRE	**18 MIÉRCOLES** TOSTA DE AGUACATE CON ARÁNDANOS Y PISTACHOS FILETE DE POLLO POSTRE	**19 JUEVES** ROMANESCU SALTEADA CON PASAS MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	**20 VIERNES** CUSCÚS AL CURRY SALMON EN PAPILLOTE POSTRE
23 LUNES KALE SALTEADO CON PIÑONES MUSLITOS DE PAVO POSTRE	**24 MARTES** ESCALIVADA RAPE AL HORNO POSTRE	**25 MIÉRCOLES** ENSALADA DE QUESO DE CABRA Y NUECES ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	**26 JUEVES** COLIFLOR AL PIMENTÓN LANGOSTINOS COCIDOS POSTRE	**27 VIERNES** PALOMETA AL HORNO CON VERDURITAS ASADAS POSTRE
30 LUNES SETAS SALTEADAS FALAFEL CON SALSA DE TAHINI POSTRE				

