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
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2026

CEIPSO VARGAS LLOSA
Menú Basal

2 LUNES
BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIAS
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	99	16	17,7	3,5	295	5,7	881

3 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323

4 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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)
612	80	28,4	19,7	4,5	193	7,1	1175

5 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

6 VIERNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS
PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	67	30	25,2	4,9	205	3,9	144

9 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
SARDINAS AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
713	91	27,4	27	6	217	5,3	131

10 MARTES
CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	93	26,3	24,3	4,5	211	6,4	421

11 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO Y HORTALIZAS
HUEVOS REVUELTOS CON YORK 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)
631	74,1	29,3	24,4	4,6	236	7,9	914

12 JUEVES
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO
LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS 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)
701	89	35	22	6,4	182	5,4	1944

13 VIERNES
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN INTEGRAL
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

16 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

17 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS
PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
725	92	28,9	27,2	4,9	248	9,1	1386

18 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	99	25	16,4	3,2	145	6,8	1121

19 JUEVES
PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
684	78	35	26,9	5,9	200	7,5	966

20 VIERNES
POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL
BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	65	34	25,4	5	319	5,6	963

23 LUNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
CORDON BLEU DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
620	82	23,6	22,1	5,7	233	4,6	545

24 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
612	62	27	29	6,1	232	7,5	1214

25 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
PAN INTEGRAL
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	86	27,4	26,6	6,5	223	6,7	1119

26 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: CHINA
ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, YORK, MAÍZ, GUISANTES, Y HUEVO
MERLUZA AL ESTILO ORIENTAL CON SALSA DE SOJA Y VERDURAS SALTEADAS
PAN
PASTELITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
751	117	25	19,5	6,4	129	3,6	169

27 VIERNES
NO LECTIVO

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

Símbolos de Alérgenos

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.

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.

hotelma

MENÚ

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

2 LUNES RISOTTO DE ARROZ INTEGRAL CONEJO ESTOFADO POSTRE	**3 MARTES** PENCAS DE ACELGAS LUBINA EN SALSA POSTRE	**4 MIÉRCOLES** PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA Y HORTALIZAS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	**5 JUEVES** ENDIVIAS CON ROQUEFORT, ANCHOAS Y ACEITUNAS CABALLA AL HORNO POSTRE	**6 VIERNES** ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA, QUESO Y NUECES BERENJENA A LA MIEL POSTRE
09 LUNES ALCACHOFAS CONFITADAS PAVO A LA PLANCHA POSTRE	**10 MARTES** TOMATE ALIÑADO BONIATO RELLENO DE BONITO Y VERDURAS POSTRE	**11 MIÉRCOLES** COLIFLOR AL AJOARRIERO MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	**12 JUEVES** HABITAS CON JAMÓN ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS Y ESPINACAS POSTRE	**13 VIERNES** QUICHE LORRAINE DE PUERROS Y GAMBAS POSTRE
16 LUNES SETAS SALTEADAS DORADA AL HORNO POSTRE	**17 MARTES** ROMANESCU CON SALSA DE ALMENDRAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	**18 MIÉRCOLES** PASTA DE GUISANTES CON SALSA GORGONZOLA SALMÓN CON TOMILLO Y ROMERO POSTRE	**19 JUEVES** TOSTAS DE AGUACATE CON TOMATE Y JAMÓN SEPIA AL AJILLO POSTRE	**20 VIERNES** PIZZA CASERA DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA CON BASE DE CALABACÍN POSTRE
23 LUNES COLES DE BRUSELAS AL CURRY GALLO A LA PLANCHA POSTRE	**24 MARTES** ESPÁRRAGOS GRATINADOS FILETE DE TERNERA POSTRE	**25 MIÉRCOLES** CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS PALOMETA A LA BILBAÍNA POSTRE	**26 JUEVES** ENSALADA DE ESPINACAS PECHUGA DE POLLO POSTRE	**27 VIERNES** NO LECTIVO

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.

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE MARZO:

FRUTAS MARZO: AGUACATE, FRAMBRUESA, FRESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS MARZO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CEBOLLETA, COLIFLOR, COL DE BRUSELAS, ESCAROLA, ESPÁRRAGOS VERDES, ESPINACAS, LECHUGA, HABA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, ROMANESCU, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA