



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) N° 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2026

CEIPSO MARIO VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

2 LUNES BROCOLI REHOGADO CON ZANAHORIAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL MANZANA	3 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN MANDARINA	4 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	5 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	6 VIERNES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO MERLUZA EN Salsa VERDE CON GUISANTES SALTEADOS PAN PERA
9 LUNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y PAVO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL PERA	10 MARTES CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN MANDARINA	11 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN MANDARINA	12 JUEVES SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	13 VIERNES PAELLA DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
16 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL MANZANA	17 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS PAN MANDARINA	18 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	19 JUEVES PATATAS A LA PROVENZAL CON FINAS HIERBAS PAN INTEGRAL PERA	20 VIERNES POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
23 LUNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO CORDON BLEU DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN PERA	24 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL MANDARINA	25 MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	26 JUEVES MENÚ INTERNACIONAL: CHINA ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, YORK, MAÍZ, GUISANTES, Y HUEVO MERLUZA AL ESTILO ORIENTAL CON VERDURAS SALTEADAS PAN GELATINA	27 VIERNES BROCOLI SALTEADO CON PATATA Y YORK POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN PLÁTANO

GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITO MOLUSCOS ALTRAMUCES

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 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.



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.**



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

2 LUNES RISOTTO DE ARROZ INTEGRAL CONEJO ESTOFADO POSTRE	3 MARTES PENCAS DE ACELGAS LUBINA EN SALSAS 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 SALSAS DE ALMENDRAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	18 MIÉRCOLES PASTA DE GUISANTES CON SALSAS 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 PULPO A LA GALLEGA POSTRE	25 MIÉRCOLES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS PALOMETA A LA BILBAÍNA POSTRE	26 JUEVES ENSALADA DE ESPINACAS FILETE DE TERNERA POSTRE	27 VIERNES SOPA JULIANA HAMBURGUESA DE LENTEJAS POSTRE

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