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.

SEPTIEMBRE 2025

CEIP VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

* 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

8 LUNES	**9 MARTES**	**10 MIÉRCOLES**	**11 JUEVES**	**12 VIERNES**
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN INTEGRAL PERA	LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN CIRUELA	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y PEPINO PAN MANZANA	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
15 LUNES	**16 MARTES**	**17 MIÉRCOLES**	**18 JUEVES**	**19 VIERNES**
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN PERA	BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PAN INTEGRAL PLÁTANO	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON ARROZ INTEGRAL PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN INTEGRAL CIRUELA	PURÉ DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
22 LUNES	**23 MARTES**	**24 MIÉRCOLES**	**25 JUEVES**	**26 VIERNES**
MENESTRA REHOGADAS CON BEICON CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL CIRUELA	PAELLA DE VERDURAS LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ PAN PLÁTANO	ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y HUEVO COCIDO MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL MANZANA
29 LUNES	**30 MARTES**			
FESTIVO LOCAL 	SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE PAN INTEGRAL PLÁTANO			

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.

* 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 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

8 LUNES BATATA AL HORNO TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE	**9 MARTES** RISOTTO DE GAMBAS ALITAS DE PAVO AL HORNO POSTRE	**10 MIÉRCOLES** CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	**11 JUEVES** ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	**12 VIERNES** ENSALADA MEDITERRÁNEA PASTEL DE VERDURAS POSTRE
15 LUNES SALMOREJO ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	**16 MARTES** ENSALADA DE LENTEJAS DORADA EN PAPILLOTE POSTRE	**17 MIÉRCOLES** COLIFLOR REBOZADA PULPO A LA GALLEGA POSTRE	**18 JUEVES** HABITAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA POSTRE	**19 VIERNES** QUICHE LORRAINA CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
22 LUNES ENSALADA DE QUINOA POLLO ASADO POSTRE	**23 MARTES** GAZPACHO CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	**24 MIÉRCOLES** ALCACHOFAS CONFITADAS LUBINA A LA PLANCHA POSTRE	**25 JUEVES** ESPÁRRAGOS SALTEADOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	**26 VIERNES** FIDEUÁ DE MARISCO EMPANADA CASERA DE VERDURAS POSTRE
29 LUNES FESTIVO LOCAL	**30 MARTES** CREMA DE PUERROS SARDINAS AL HORNO POSTRE			