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.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NOVIEMBRE 2026

CEIPSO VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

2 LUNES  DÍA NO LECTIVO	**3 MARTES** ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO MERLUZA ASADA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN MANDARINA	**4 MIÉRCOLES** GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL PLÁTANO	**5 JUEVES** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**6 VIERNES** PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
9 LUNES PAELLA VALENCIANA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN PERA	**10 MARTES** JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS PAN INTEGRAL MANDARINA	**11 MIÉRCOLES** CREMA DE CALABAZA POLLO GUISADO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ INTEGRAL PAN MANZANA (+VASO DE LECHE OPCIONAL*)	**12 JUEVES** MACARRONES AL PESTO CON QUESO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN PLÁTANO	**13 VIERNES** CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
16 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN PERA	**17 MARTES** POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS* CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL MANDARINA	**18 MIÉRCOLES** ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA PAN INTEGRAL MANZANA	**19 JUEVES** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**20 VIERNES** PURE DE VERDURAS LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
23 LUNES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ PAN MANZANA GOLDEN	**24 MARTES** ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA PAN INTEGRAL MANDARINA	**25 MIÉRCOLES** CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON VERDURAS SALTEADAS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*	**26 JUEVES** PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	**27 VIERNES** JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL PAN PERA
30 LUNES MENÚ INTERNACIONAL: EEUU "MAC AND CHEESE": MACARRONES GRATINADOS CON QUESO HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA PAN GELATINA				

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

Símbolos de Alérgenos

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 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.

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

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

