



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 ALÉGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES,
APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
ALÉGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

FEBRERO 2026



CEIPSO VARGAS LLOSA

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

LUNES									
ESPAGUETIS AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA									
MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ									
PAN INTEGRAL PERA									

LUNES									
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA									
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE									
PAN INTEGRAL PERA									

LUNES									
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS Y BEICON									
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE									
PAN INTEGRAL (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)									

LUNES									
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS									
CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ									
PAN PLATANO									

LUNES									
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO									
TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE									
PAN MANDARINA									

MARTES									
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS									
HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA									
PAN MANDARINA									

MARTES									
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS									
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ									
PAN MANDARINA									

MARTES									
LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS A LA CASTELLANA CON VERDURAS Y CHORIZO									
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL									
PAN MANDARINA									

MARTES									
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO									
TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE									
PAN MANDARINA									

MIÉRCOLES									
PURÉ DE VERDURAS									
POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS									
PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)									

MIÉRCOLES									
CREMA DE CALABACÍN									
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO									
PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)									

MIÉRCOLES									
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO									
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS									
PAN INTEGRAL MANZANA									

JUEVES									
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS									
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO									
PAN YOGUR									

JUEVES									
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS									
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO									
PAN YOGUR									

JUEVES									
MENÚ INTERNACIONAL:CUBA									
ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO									
ESTOFADO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS									

VIERNES									
GUISO DE PATATAS CON COSTILLAS									
SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS									
PAN INTEGRAL MANZANA									

VIERNES									
PATATAS "VIUDAS" GUIADAS									
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS									
PAN INTEGRAL									

VIERNES									
CREMA DE CALABAZA									
BACALAO AJOARRERO CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y PEPINO									



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	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
COLIFLOR REBOZADA CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	SETAS CON JAMÓN MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS CON RICOTTA POSTRE	ENSALADA DE AGUACATE, BURRATA Y FRUTOS DEL BOSQUE LUBINA AL HORNO POSTRE	CREMA DE ESPÁRRAGOS FILETE DE TERNERA POSTRE
09 LUNES FIDEUÁ DE MARISCO SALMÓN CON TOMILLO Y ROMERO POSTRE	10 MARTES ALCACHOFAS CONFITADAS PAVO AL CURRY POSTRE	11 MIÉRCOLES NOODLES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA PULPO A FEIRA POSTRE	12 JUEVES CARDO CON ALMENDRAS ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS POSTRE	13 VIERNES COCA INTEGRAL DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA POSTRE
16 LUNES RISOTTO CONEJO AL AJILLO POSTRE	17 MARTES GUISANTES SALTEADOS BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	18 MIÉRCOLES ENSALADA TOSCANA LANGOSTINOS A LA PLANCHA POSTRE	19 JUEVES ACELGAS A LA EXTREMEÑA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	20 VIERNES PASTEL DE VERDURAS AL HORNO POSTRE
23 LUNES HUMMUS CON CRUDITES LENGUADO A LA NARANJA POSTRE	24 MARTES CREMA LOMBarda ALITAS DE POLLO POSTRE	25 MIÉRCOLES SALTEADO DE QUINOA CON PIMIENTOS PALOMETA AL LIMÓN POSTRE	26 JUEVES ROMANESCU CON BECHAMEL SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	27 VIERNES PIZZA CASERA DE ESPINACAS, TOMATE Y QUESO POSTRE

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE FEBRERO:

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

VERDURAS FEBRERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDÓ, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPINACAS, LECHUGA, LOMBarda, NABO, HABA, GUISANTE, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA