



# 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 



FEBRERO 2026

## CEIPSO VARGAS LLOSA

2

LUNES

ESPAGUETIS AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA

MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	69,8	31,2	26	5,4	233	5,3	161

3

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON HORTALIZAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	74	29,2	24,4	4,6	225	8,5	1383

4

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	93	28	20,3	3,8	156	5,8	1119

5

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

GUISO DE PATATAS CON COSTILLAS

SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	78	27,2	29,5	6,5	179	6,4	826

9

LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

10

MARTES

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS\* CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	88	25,4	25,6	5	227	7,9	1089

11

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	46	37,4	32	12,3	98	6,6	1252

12

JUEVES

PAELLA DE VERDURAS

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIAS Y REMOLACHA

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
681	91	28,4	22,1	4,3	338	6,1	231

13

VIERNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	81	34,3	27	5,3	112	4,7	150

16

LUNES

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS Y BEICON

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	52,4	26,3	30	7,5	164	6,1	279

17

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS \* ESTOFADAS A LA CASTELLANA CON VERDURAS Y CHORIZO

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	37	23	5	195	8,6	735

18

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	81,4	30	22,3	5,5	354	6,2	1779

19

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

20

VIERNES

PATATAS “VIUDAS” GUISADAS

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	71,8	35	27,7	5,6	194	5,9	832

23

LUNES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
636	98	22,5	16,5	4,4	183	6,4	958

24

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUISADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	63	25,7	30,5	6,2	217	6,8	1232

25

MIÉRCOLES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO


HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	69,5	28,9	37	10,8	129	5,9	654

26

JUEVES

MENÚ INTERNACIONAL: CUBA 

ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO

ESTOFADO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN PASTELITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
799	96	29,5	32,6	12	182	5,7	1234

27

VIERNES

CREMA DE CALABAZA

BACALAO AJOARRIERO CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y PEPINO

PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
609	73	31	22,1	3,9	177	4,6	1715



*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



**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

<b>2 LUNES</b> COLIFLOR REBOZADA  CHULETILLAS DE CORDERO  POSTRE	<b>3 MARTES</b> SETAS CON JAMÓN  MEJILLONES A LA VINAGRETA  POSTRE	<b>4 MIÉRCOLES</b> RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS CON RICOTTA  POSTRE	<b>5 JUEVES</b> ENSALADA DE AGUACATE, BURRATA Y FRUTOS DEL BOSQUE  LUBINA AL HORNO  POSTRE	<b>6 VIERNES</b> CREMA DE ESPÁRRAGOS  FILETE DE TERNERA  POSTRE
<b>09 LUNES</b> FIDEUÁ DE MARISCO  SALMÓN CON TOMILLO Y ROMERO  POSTRE	<b>10 MARTES</b> ALCACHOFAS CONFITADAS  PAVO AL CURRY  POSTRE	<b>11 MIÉRCOLES</b> NOODLES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA  PULPO A FEIRA  POSTRE	<b>12 JUEVES</b> CARDO CON ALMENDRAS  ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS  POSTRE	<b>13 VIERNES</b> COCA INTEGRAL DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA  POSTRE
<b>16 LUNES</b> RISOTTO  CONEJO AL AJILLO  POSTRE	<b>17 MARTES</b> GUISANTES SALTEADOS  BOQUERONES EN VINAGRE  POSTRE	<b>18 MIÉRCOLES</b> ENSALADA TOSCANA  LANGOSTINOS A LA PLANCHA  POSTRE	<b>19 JUEVES</b> ACELGAS A LA EXTREMEÑA  SOLOMILLO DE CERDO  POSTRE	<b>20 VIERNES</b> PASTEL DE VERDURAS AL HORNO  POSTRE
<b>23 LUNES</b> HUMMUS CON CRUDITES  LENGUADO A LA NARANJA  POSTRE	<b>24 MARTES</b> CREMA LOMBARDA  ALITAS DE POLLO  POSTRE	<b>25 MIÉRCOLES</b> SALTEADO DE QUINOA CON PIMIENTOS  PALOMETA AL LIMÓN  POSTRE	<b>26 JUEVES</b> ROMANESCU CON BECHAMEL  SEPIA A LA PLANCHA  POSTRE	<b>27 VIERNES</b> PIZZA CASERA DE ESPINACAS, TOMATE Y QUESO  POSTRE

### FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE FEBRERO:

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

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