



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 MARIO VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

2 LUNES ESPAGUETIS AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA  MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ  PAN INTEGRAL PERA 	3 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS  HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  PAN MANDARINA 	4 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS  POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS PAN 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 PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  PAN INTEGRAL MANZANA 
9 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN INTEGRAL PERA 	10 MARTES POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  PAN MANDARINA 	11 MIÉRCOLES CREMA DE CALABACÍN  ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* 	12 JUEVES PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIAS Y REMOLACHA  PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR 	13 VIERNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y YORK  LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  PAN PLÁTANO 
16 LUNES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* 	17 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS* ESTOFADAS CON VERDURAS  MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL PAN MANDARINA 	18 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS  CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL  PAN INTEGRAL MANZANA 	19 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR 	20 VIERNES PATATAS "VIUDAS" GUIADAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  PAN PERA 
23 LUNES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS  CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  PAN PLÁTANO 	24 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  PAN MANDARINA 	25 MIÉRCOLES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS  PAN INTEGRAL MANZANA 	26 JUEVES  MENÚ INTERNACIONAL: CUBA ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO  ESTOFADO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN GELATINA 	27 VIERNES CREMA DE CALABAZA  MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y PEPINO  PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* 



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 COLIFLOR REBOZADA CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	3 MARTES SETAS CON JAMÓN MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	4 MIÉRCOLES RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS CON RICOTTA POSTRE	5 JUEVES ENSALADA DE AGUACATE, BURRATA Y FRUTOS DEL BOSQUE LUBINA AL HORNO POSTRE	6 VIERNES 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, 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