



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.

OCTUBRE 2025

CEIP VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

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.0



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



6 LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PERA

7 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE CABBALA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA

PAN MANDARINA

8 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL MANZANA

9 JUEVES

PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

10 VIERNES

SOPA DE COCIDO CON **FIDEOS**

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

PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13 LUNES

ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y **QUESO**

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14 MARTES

BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA

CORDON BLEU DE PAVO CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

15 MIÉRCOLES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

16 JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON VERDURAS SALTEADAS

PAN PERA

17 VIERNES

PURÉ DE **VERDURAS**

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON **ARROZ INTEGRAL**

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

20 LUNES

MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

21 MARTES

POTAJE DE **ALUBIAS ECOLÓGICAS *** CON VERDURAS

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

PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

22 MIÉRCOLES

CREMA DE ZANAHORIAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

23 JUEVES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y **HUEVO** COCIDO

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

24 VIERNES

SOPA DE COCIDO CON **FIDEOS**

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

PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27 LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

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

PAN INTEGRAL MANDARINA

28 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN MANZANA

29 MIÉRCOLES

ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA YORK Y **HUEVO**

SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

30 JUEVES

CREMA DE CALABACÍN

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

31 VIERNES

MENÚ INTERNACIONAL: EEUU "MAC AND CHEESE"

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA

PAN GELATINA

* 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.**

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE:

FRUTAS: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS Y VERDURAS: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL



01	MIÉRCOLES	02	JUEVES	03	VIERNES
ENSALADA DE COL LOMBARDA		ESPARRAGOS SALTEADOS		GUACAMOLE	
SEPIA RELLENA		ALITAS DE POLLO AL HORNO		ENCHILADAS MEXICANAS DE VERDURAS Y QUESO	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
06	LUNES	07	MARTES	08	MIÉRCOLES
CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS		TOMATE CON BURRATA Y RÚCULA		ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y SÉSAMO	
SALMÓN EN PAPILOTE		BERENJENA AL HORNO CON MIEL		MEJILLONES RELLENOS	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
13	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES
VICHYSOISE		SOPA MINISTRONE		ALCACHOFAS CONFITADAS	
CARRILLADA DE CERDO EN SALSA DE PIÑONES		FALAFEL		CONEJO AL AJILLO	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES
CREMA DE MARISCO		CHAMPIÑONES CON JAMÓN		PATATAS ALIÑADAS	
CORDERO AL CHILINDRÓN		BOQUERONES EN VINAGRE		PULPO A LA BRASA	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES
ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS		ROMANESCO AL VAPOR		SETAS AL AJILLO	
ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS		CALAMARES EN SU TINTA		TRUCHA AL HORNO	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
30	JUEVES	31	VIERNES		
ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE		TOMATE ALIÑADO			
POSTRE		PASTEL DE VERDURAS			

ESTE MES CELEBRAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD

