hotelma Európolis c/ Londres, 31 G 28230 Las Rozas (Madrid) Tf. 91 637 73 15 Fax. 91 637 33 81 email: info@hotelma.es

A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO

RECOMENDACIONES DE LA AESAN.O

AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

www.hotelma.es

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS

LUNES

TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

"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.

OCTUBRE 2025 CEIP VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

10

17

O Símbolos de Alérgenos SEX OO DIÓXIDO DE AZUFRE Y EBLITOS DE

MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON

HORTALIZAS

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA

DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON **VERDURAS**

MAGRO DE CERDO EN SALSA DE **ZANAHORIAS CON ARROZ**

PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) **MIÉRCOLES**

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON PATATAS DADO

MANZANA

2 **MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y OUESO** MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

JUEVES

PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE

LECHUGA Y TOMATE

9

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL MANDARINA **VIERNES**

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO

ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ

VIERNES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO,

ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS **CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS** REMOLACHA PAN INTEGRAL PERA

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE

LECHUGA Y TOMATE

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

LUNES

MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON

20

PAN ಶ **LUNES MARTES** 13 14 **BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA** ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y <u>OUESO</u>

7

CORDON BLEU DE PAVO CON PATATAS **FRITAS** PAN INTEGRAL **PLÁTANO**

MIÉRCOLES 15 **ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN Y**

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN MANDARINA **MIÉRCOLES** 22

CREMA DE ZANAHORIAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA

DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PLÁTANO

MIÉRCOLES

ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES,

MAÍZ, ZANAHORIA YORK Y HUEVO

29

PAN INTEGRAL

JUEVES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON VERDURAS SALTEADAS

PAN 🧖 PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

24

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL

MANZANA

LUNES 27 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK**

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

MANDARINA

MARTES 21 **POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON VERDURAS**

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

PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON **HORTALIZAS**

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

PAN

SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** PAN_INTEGRAL

PERA

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

PERA

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA **DE LECHUGA Y TOMATE**

> **PAN** MANDARINA **JUEVES** CREMA DE CALABACÍN

30

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

PAN

PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR MENÚ INTERNACIONAL: EEUU "MAC AND CHEESE"

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA



PAN **GELATINA**

28



hotelma



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

## POSTRE POSTRE ##					
ENSALADA DE COL LOMBARDA SEPIA RELLENA ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE OB LUNES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS SALIMÓN EN PAPILLOTE SALIMÓN EN PAPILLOTE POSTRE	A 9	A. The	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
SEPIA RELLENA SEPIA RELLENA ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE POSTR	(8.3)				
SEPIA RELLENA ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE POSTRE POSTRE OB LUNES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE					
SEPIA RELLENA ALITAS DE POLLO AL HORNO POSTRE BONIATO ASADO ALMENDRAS CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS COLIFLOR GRATIMADA MOFONGO CONEJO AL AJILLO CONEJO AL AJILLO CONEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA CAMARONES CON FUTOS SECOS CONFUNDO SECOS CONFUNDO SECOS CON FRUTOS SECOS CON GAMBAS ALBÓNDICAS DE ESPINACAS CALAMARES EN SU TINTA TRUCHA AL HORNO ALITAS DE POSTRE POST				SALTEADUS	ENCHILADAS MEXICANAS
POSTRE CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE POSTRE POSTRE CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS SALMÓN EN PAPILLOTE SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE BERENJENA AL HORNO CON MIEL POSTRE EMPANADA ARGENTINA DE ESPINACAS POSTRE CARDANCA CERLÓN A LA PLANCHA TILICHO A LA PLANCHA PASTRICHO CERLÓN A LA PLANCHA POSTRE BONIATO A LA PLANCHA POSTRE POSTRE C	CH	NA	SEPIA RELLENA		
POSTRE CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE POSTRE POSTRE CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS SALMÓN EN PAPILLOTE SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE BERENJENA AL HORNO CON MIEL POSTRE EMPANADA ARGENTINA DE ESPINACAS POSTRE CARDANCA CERLÓN A LA PLANCHA TILICHO A LA PLANCHA PASTRICHO CERLÓN A LA PLANCHA POSTRE BONIATO A LA PLANCHA POSTRE POSTRE C					
CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS SALMÓN EN PAPILLOTE SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE CONEJO AL AJILLO CON FRUITOS SECOS POSTRE EMPANADA ARGENTINA DE ESPINACAS Y QUESO POSTRE			POSTRE	POSTRE	POSTRE
VERDURAS RÚCULA MAÍZ Y SÉSAMO ALMENDRAS ALMENDRAS CEVICHE CON LECHE DE TIGRE POSTRE 13 LUNES VICHYSSOISE SOPA MINESTRONE CONEJO AL AJILLO CONEJO AL AJILLO CONEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA CONEJO AL AJILLO CONEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA POSTRE	06 LUNES	07 MARTES	08 MIÉRCOLES	09 JUEVES	10 VIERNES
VERDURAS RÚCULA MAÍZ Y SÉSAMO ALMENDRAS CEVICHE CON LECHE DE TIGRE POSTRE POST	CUSCÚS SALTEADO CON	TOMATE CON BURRATA Y	ENSALADA DE LECHUGA.	CARDO EN SALSA DE	BONIATO ASADO
SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE COLIFLOR GRATINADA COMEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA COMEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA COMEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA POSTRE		RÚCULA	,		
BERENJENA AL HORNO CON MIEL POSTRE 13 LUNES VICHYSSOISE VICHYSSOISE SOPA MINESTRONE ALCACHOFAS CONFITADAS COLIFLOR GRATINADA PORTORIQUEÑO CON CAMARONES CARRILLADA DE CERDO EN SALSA DE PIÑONES POSTRE POSTRE	VERDURAS		MAIZ I SESAMO	ALHENDIAS	CEVACHE CON LECHE
POSTRE 13 LUNES VICHYSSOISE SOPA MINESTRONE ALCACHOFAS CONFITADAS COLIFLOR GRATINADA MOFONGO PORTORRIQUEÑO CON CAMARONES COMEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA COMEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA POSTRE	SALMÓN EN PAPILLOTE		MEJILLONES RELLENOS	SECRETO A LA PLANCHA	
13 LUNES VICHYSSOISE VICHYSSOISE SOPA MINESTRONE ALCACHOFAS CONFITADAS VICHYSSOISE SOPA MINESTRONE ALCACHOFAS CONFITADAS COLIFLOR GRATINADA COLIFLOR GRATINADA MOFONGO PORTORRIQUEÑO CON CAMARONES CAMARONES CONEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA CONEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA COMBRO PORTORRIQUEÑO CON CAMARONES POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE CREMA DE MARISCO CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE					₩
TIS LUNES VICHYSSOISE VICHYSSOISE VICHYSSOISE VICHYSSOISE VICHYSSOISE VICHYSSOISE VICHYSSOISE SOPA MINESTRONE ALCACHOFAS CONFITADAS COLIFLOR GRATINADA COLIFLOR GRATINADA MOFONGO PORTORRIQUEÑO CON CAMARONES CAMARONES CONEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA CONEJO AL AJILLO DORADA A LA PLANCHA COMBRO PORTORRIQUEÑO CON CAMARONES CAMARONES POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE CREMA DE MARISCO CORDERO AL CHILINDRÓN CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE PO	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
VICHYSSOISE SOPA MINESTRONE ALCACHOFAS CONFITADAS COLIFLOR GRATINADA MOFONGO PORTORRIQUEÑO CON CAMARONES DORADA A LA PLANCHA POSTRE POS			4.		
POSTRE POSTRE					
CAMARONES	VICHYSSOISE	SOPA MINESTRONE	ALCACHOFAS CONFITADAS	COLIFLOR GRATINADA	
POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE 20 LUNES CREMA DE MARISCO CORDERO AL CHILINDRÓN CONTRE POSTRE BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE 22 MIÉRCOLES PATATAS ALIÑADAS CON FRUTOS SECOS POSTRE					PORTORRIQUEÑO CON
POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE 20 LUNES CREMA DE MARISCO CREMA DE MARISCO CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE PATATAS ALIÑADAS CON FRUTOS SECOS PATATAS ALIÑADAS CON FRUTOS SECOS POSTRE P	CARRILLARA DE CERRO EN	E41.4551	CONEIO AL AITLLO		CAMARONES
POSTRE POSTRE		FALAFEL	CONEJO AL AJILLO	DORADA A LA PLANCHA	
20 LUNES CREMA DE MARISCO CREMA DE MARISCO CREMA DE MARISCO CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE POST	SALSA DE PINONES				*
CREMA DE MARISCO CHAMPIÑONES CON JAMÓN CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE	20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE	CREMA DE MARISCO	CHAMPIÑONES CON	PATATAS ALIÑADAS	ACELGAS REHOGADAS	ENSALADA GAUCHA
CORDERO AL CHILINDRÓN VINAGRE POSTRE 28 MARTES SETAS AL AJILLO ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE POSTRE TRUCHA AL HORNO POSTRE POSTRE POST		JAMÓN		CON FRUTOS SECOS	
CORDERO AL CHILINDRÓN VINAGRE POSTRE 28 MARTES SETAS AL AJILLO ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE POSTRE TRUCHA AL HORNO POSTRE POSTRE POST					
CHILINDRÓN VINAGRE POSTRE TOMATE ALIÑADO ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE POSTRE POSTR	CORDERO AL	BOQUERONES EN	PULPO A LA BRASA	FILETE DE TERNERA	
POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE 27 LUNES ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS CALAMARES EN SU TINTA TRUCHA AL HORNO ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE PASTEL DE VERDURAS	CHILINDRÓN	VINAGRE			DE ESPINACAS Y QUESO
27 LUNES 28 MARTES 29 MIÉRCOLES 25 PAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS 28 MARTES 29 MIÉRCOLES SETAS AL AJILLO ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE POSTRE					
27 LUNES 28 MARTES 29 MIÉRCOLES 25 PAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS 28 MARTES 29 MIÉRCOLES SETAS AL AJILLO ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE POSTRE					
ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS CON GAMBAS CALAMARES EN SU TINTA TRUCHA AL HORNO ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE PASTEL DE VERDURAS	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
CON GAMBAS ALBÓNDIGAS DE CALAMARES EN SU TINTA ESPINACAS CON GAMBAS ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE AGUACATE PASTEL DE VERDURAS			29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
CON GAMBAS ALBÓNDIGAS DE CALAMARES EN SU TINTA ESPINACAS ENSALADA DE GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE PASTEL DE VERDURAS	ESPAGUETIS DE CALABAZA	ROMANESCU AL VAPOR	SETAS AL AJILLO		TOMATE ALIÑADO
ALBÓNDIGAS DE CALAMARES EN SU TINTA TRUCHA AL HORNO GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE PASTEL DE VERDURAS ESPINACAS	CON GAMBAS			ENSALADA DE	. 3
ALBÓNDIGAS DE CALAMARES EN SU TINTA TRUCHA AL HORNO AGUACATE PASTEL DE VERDURAS ESPINACAS					
ESPINACAS POSTRE	ALBÓNDIGAS DE	CALAMARES EN SULTINTA	TRUCUS AL 1100::-		DASTEL DE VEDDUBAS
POSTRE		S.E. WINKES EN SO TINIA	TRUCHA AL HORNO	AGUACATE	FASTEL DE VENDURAS
POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE	ESPINACAS				
POSTRE POSTRE POSTRE POSTRE					
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

ESTE MES CELEBRAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD

