



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.

DICIEMBRE 2025

CEIPSO VARGAS LLOSA

6  
de  
diciembre  
día de la

Constitución  
Española



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1

LUNES

PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA A LA VASCA CON ENSALADA DE  
LECHUGA Y TOMATE



PAN  
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
733	109	23,2	21,6	3,9	123	4,2	543

2

MARTES

POTAJE ANDALUZ DE ALUBIAS ECOLÓGICAS \*

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS



PAN  
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
684	84	26,3	27,1	6	225	7,2	1222

3

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

POLLO AL CHILINDRÓN AL ESTILO  
CASTELLANO CON ENSALADA DE LECHUGA,  
MAÍZ Y REMOLACHA



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)
636	86,8	30,2	19	4,1	200	7,5	1255

4

JUEVES

COCIDO MADRILEÑO:  
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

5

VIERNES

PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO

CABALLA AL LIMÓN CON ENSALADA DE  
TOMATE Y ZANAHORIA



PAN INTEGRAL  
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
617	64,2	24,2	30	6,4	184	6,3	1271

8

LUNES

DÍA FESTIVO



9

MARTES

BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL



PAN  
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
776	66,9	35,7	38	14,2	405	4,1	484

10

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS\* GUISADAS CON  
VERDURAS Y CHORIZO



TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO



PAN INTEGRAL  
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
738	93	29,4	27,8	5,2	228	9,9	846

11

JUEVES

CREMA DE CALABAZA



ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE  
MANZANA CON ARROZ INTEGRAL

PAN  
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) \*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
655	86,5	26,4	22,1	6,3	184	5	1139

12

VIERNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE  
GRATINADOS CON QUESO



BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE  
LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE



PAN INTEGRAL  
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	72,2	33,4	27,3	6,1	263	6,5	259

15

LUNES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS



MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS



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)
613	67	31,4	24,9	5	217	7,1	713

16

MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS



PAN  
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	85,3	20,8	28,2	6,7	237	9,4	1397

17

MIÉRCOLES

GARBANZOS ECOLÓGICOS REHOGADOS CON  
VERDURAS



TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON  
ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL  
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	69,2	21,5	27,3	5,3	167	6,5	1067

18

JUEVES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y  
HUEVO COCIDO



MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN  
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
724	95,3	29,7	25,4	5,6	142	5,8	593

19

VIERNES

CREMA DE VERDURAS



PIZZA DE JAMÓN Y QUESO



TURRÓN DE CHOCOLATE



ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
647	81	20	26,5	11,8	367	7,3	1317



\* 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.

\* 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.**



## CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

<b>1 LUNES</b> CARDÓ EN SALSA DE ALMENDRAS  CARRILLADA DE TERNERA ESTOFADA  POSTRE	<b>2 MARTES</b> CREMA DE LOMBARDA  CALAMARES EN SU TINTA  POSTRE	<b>3 MIÉRCOLES</b> RISOTTO INTEGRAL DE JAMÓN Y TRIGUEROS  GALLO A LA PLANCHA  POSTRE	<b>4 JUEVES</b> ENSALADA CAPRESE  ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS  POSTRE	<b>5 VIERNES</b> SETAS SALTEADAS  CONEJO GUISADO  POSTRE
<b>8 LUNES</b>   FIESTA	<b>9 MARTES</b> BATATA AL HORNO  ALITAS DE POLLO ASADO  POSTRE	<b>10 MIÉRCOLES</b> COLIFLOR CON CÚRCUMA  TRUCHA AL LIMÓN  POSTRE	<b>11 JUEVES</b> QUINOA CON VERDURAS  PULPO A LA GALLEGA  POSTRE	<b>12 VIERNES</b> ACELGAS A LA ANDALUZA  FILETE DE TERNERA  POSTRE
<b>15 LUNES</b> ALCACHOFAS CONFITADAS  CHULETILLAS DE CORDERO  POSTRE	<b>16 MARTES</b> FIDEUÁ DE VERDURA  LENGUADO A LA PLANCHA  POSTRE	<b>17 MIÉRCOLES</b> CANÓNICOS CON QUESO FETA Y RABANITOS  SOLOMILLO DE CERDO  POSTRE	<b>18 JUEVES</b> ROMANESCU ASADO CON FRUTOS SECOS  MEJILLONES A LA MARINERA  POSTRE	<b>19 VIERNES</b> CHAMPIÑONES RELLENOS  ANCHOAS EN ADOBO  POSTRE

