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

FRUITAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE

AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, GRANADA, CHIRIMOYA, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y

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

LUNES

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL ()

AGS (G)

"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. Regiamento (UE) Nº 1169/2011 SUBRAYADOS EN CADA PLATO PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

OCTUBRE 2025

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS

FRITAS



3

17





ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON

HORTALIZAS

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE

LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA

PAN

MANDARINA NA LÍPIDOS AGS

(G)

(G)

68.6

(G)

(

(G)

CALCIO HIERRO VIT. A (MG) (MG) (UG)

5,1 212 7,4 821

AGS CALCIO HIERRO VIT. A
(G) (MG) (MG) (UG)



MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON PATATAS DADO

MANZANA

667 88.5 30.2 21.8 4.3 193 6.9 394

MIÉRCOLES

PAN INTEGRAL

A LÍPIDOS AGS CALCIO (G) (G) (MG)

HIERRO VIT. A (MG) (UG)



BACALAO AL PIL-PIL CON ENSALADA DE

LECHUGA Y TOMATE

PAN

JUEVES

PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

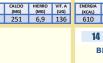




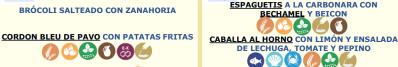
27

(KCAL)

62







PAN

MANDARINA

| ENERGIA | H.CARB | PROTEINA | LIPIDOS | AGS | CALCIO | HIERRO | VIT. A | (KCAL) | (G) | (G) | (G) | (MG) | (MG) | (UG) | (726 | 87,5 | 26,4 | 30,4 | 7,1 | 210 | 4,8 | 244 |

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA

PLÁTANO

(G)



PERA

LÍPIDOS (G)

729 94.2 28 27.1 4.6 194 8.5 831

(G)



VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

		(KCAL)	(G)	(G)	(G)	(G)	(MG)	(MG)	(UG)	ı
		684	98,1	25,1	20,5	4,1	177	6,1	867	I
	LUNES				MADT	EC				
20	LUNES	2			WAKI	LJ				
MENE	STRA DE VERDURAS CON BEICON	ON POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON				(UG) 867				

(KCAL)

(G)

21	MARTES
POTAJ	E DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON VERDURAS

PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

71 25,5 24,2 4,5 187 7,3 935

PAN INTEGRAL

PLÁTANO

22	MILICOLLO
	CREMA DE ZANAHORIAS

6
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE

ARROZ BLANCO CON SALSA DE

TOMATE Y HUEVO COCIDO

AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)		ARB G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
4,6	194	8,5	831	686	10	0,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963
	SALSA OCIDO				24	SOF	PA DE C	VIER		FIDEC	<u>)S</u>	

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

LÍPIDOS (G)

(G)

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA
DAN (A)	DAN INTEGRAL A

(KCAL) (G)

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA	GAR
DE LECHUGA Y TOMATE	ZAN
◆®®©©® €	
DAN .	

ZANAHORIA, PATATA, TERN CHORIZO	
PAN O	

					INTEG ANZAN	OOS AGS CALCIO HIERRO VIT. A (i) (G) (MG) (MG) (UG)			
E	ENERGIA (KCAL)		CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)				
Е	696	70	0,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625
LUNES									

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

٠.				FEAIAI	10			
	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
	674	93	21,3	22,2	4,3	337		
	29			IÉRCO				(ug) 1906
	ARRO	Z TRES	DELIC	IAS CO	N GU	SANT	ES, M	

╛		MANDARINA **									
١	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)			
6	724	89	28,5	28,2	4,9	196	5,1	350			
	30 JUEVES										

CREMA DE CALABACÍN

			YOGU				
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. /
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	112

MENÚ INTERNACIONAL: EEUU

"MAC AND CHEESE"

JUDÍAS	VERDES	REHOGADAS	CON YORK

28	MARTES
	EJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO

ZANAHORIA YORK Y HUEVO	
SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON	
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
PAN 🤛

PLÁTANO (+ VASO DE <u>LECHE</u> OPCIONAL)

22.8

(G) (G)

24.3

HAM	BURGU	ESA C	ON ENS	ALAD	A AME	RICA	<u>NA</u>
		P P	PAN ASTEL	<u>ITO</u> 🕖		0	1
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT.

650 52,4 26,5 36,1 14,1 297 3,8 374

PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

		Free Street						(6
	N INTE		A LEER						MAI
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPII (C
37,9	33,4	5,3	233	6,9	226	633	86,2	25,5	2

PAN MANZANA							
	CALCIO (MG)		IT. A UG)				
226 633 86,2 25,5 20 5	261	8,3 1	595				



649 85,2

(KCAL) (G)

H.CARB (G)

(KCAL)

(UG)

288 11,2 1349



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.

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

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

A 9	A. The	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
- Ress		ENSALADA DE COL	ESPARRAGOS	GUACAMOLE
		LOMBARDA	SALTEADOS	
CE	NA NA	SEPIA RELLENA	ALITAS DE POLLO AL HORNO	ENCHILADAS MEXICANAS DE VERDURAS Y QUESO
		POSTRE	POSTRE	POSTRE
06 LUNES	07 MARTES	08 MIÉRCOLES	09 JUEVES	10 VIERNES
CUSCÚS SALTEADO CON	TOMATE CON BURRATA Y	ENSALADA DE LECHUGA.	CARDO EN SALSA DE	BONIATO ASADO
	RÚCULA	MAÍZ Y SÉSAMO		
VERDURAS	ROCOLA	MAIZ Y SESAMU	ALMENDRAS	05,400,500,150,15
SALMÓN EN PAPILLOTE	BERENJENA AL HORNO CON MIEL	MEJILLONES RELLENOS	SECRETO A LA PLANCHA	CEVICHE CON LECHE DE TIGRE
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
	SOPA MINESTRONE	ALCACHOFAS CONFITADAS	COLIFLOR GRATINADA	MOFONGO
			COLIT LOT CHUTTH BAT	PORTORRIQUEÑO CON
DÍA NO LECTIVO	FALAFEL	CONEJO AL AJILLO	DORADA A LA PLANCHA	CAMARONES
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
ee		22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
CREMA DE MARISCO	21 MARTES CHAMPIÑONES CON JAMÓN	PATATAS ALIÑADAS	ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS	ENSALADA GAUCHA
CORDERO AL CHILINDRÓN	BOQUERONES EN VINAGRE	PULPO A LA BRASA	FILETE DE TERNERA	EMPANADA ARGENTINA DE ESPINACAS Y QUESO
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
ESPAGUETIS DE CALABAZA	ROMANESCU AL VAPOR	SETAS AL AJILLO		TOMATE ALIÑADO
CON GAMBAS			ENSALADA DE	
ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS	CALAMARES EN SU TINTA	TRUCHA AL HORNO	GARBANZOS, QUINOA Y AGUACATE	PASTEL DE VERDURAS
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

ESTE MES CELEBRAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD

