



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

"ÉSTOS 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

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA 

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



6 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

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

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

13 LUNES



DÍA NO LECTIVO

20 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

27 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

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

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	62	37,9	33,4	5,3	233	6,9	226

7 MARTES
ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	68,6	24,4	26,9	5,1	212	7,4	821

14 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA

CORDON BLEU DE PAVO CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
684	98,1	25,1	20,5	4,1	177	6,1	867

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)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	71	25,5	24,2	4,5	187	7,3	935

28 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO

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

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	86,2	25,5	20	5	261	8,3	1595

1 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON ARROZ

PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	90	33	27	6,4	207	8,6	1608

8 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
667	88,5	30,2	21,8	4,3	193	6,9	394

15 MIÉRCOLES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

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

PAN MANDARINA

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

22 MIÉRCOLES
CREMA DE ZANAHORIAS

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

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

2 JUEVES
MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	70	32,2	29,5	6,4	221	5	179

9 JUEVES
PAELLA DE VERDURAS

BACALAO AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

16 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON VERDURAS SALTEADAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
729	94,2	28	27,1	4,6	194	8,5	831

23 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
724	89	28,5	28,2	4,9	196	5,1	350

30 JUEVES
CREMA DE CALABACÍN

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

3 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
717	74,2	28,7	34,3	10	206	7,1	1232

10 VIERNES
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

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

24 VIERNES
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

31 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: EEUU

"MAC AND CHEESE"

HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA

PAN PASTILITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	52,4	26,5	36,1	14,1	297	3,8	374

* 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.**

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



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
DÍA NO LECTIVO		SOPA MINISTRONE		ALCACHOFAS CONFITADAS	
		FALAFEL		CONEJO AL AJILLO	
		POSTRE		POSTRE	
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES
CREMA DE MARISCO		CHAMPIÑONES CON JAMÓN		PATATAS ALIADAS	
CORDERO AL CHILINDRÓN		BOQUERONES EN VINAGRE		PULPO A LA BRASA	
POSTRE		POSTRE		POSTRE	
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES
ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS		ROMANESCU 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 ALIADO			
POSTRE		PASTEL DE VERDURAS			

ESTE MES CELEBRAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD

