



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.
SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MAYO 2024

CEIPSO EL CANTIZAL

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

HIDRÁTATE: BEBER AGUA ES

FUNDAMENTAL PARA NUESTRO CUERPO



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN,
LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA,
PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN,
CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUI SANTES, HABAS,
LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

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.

6 LUNES
FESTIVO LOCAL
DAY- OFF
Illustration of water bottles and a water drop character.

7 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO,
CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

8 MIÉRCOLES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL
Y BEICON
SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
MERLUZA AL HORNO CON PISTO
ROAST HAKE WITH RATATOUILLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

9 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO,
ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y
CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT,
POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

10 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSA DE
ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL
PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH WHOLE-GRAIN
RICE
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

13 LUNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH BASIL
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE,
TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

14 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUI SADAS CON
CHORIZO
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MANZANA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE
SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR

15 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PATATAS
FRITAS
BREADED CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

16 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ
MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

17 VIERNES
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS
SAUTÉED CHICKPEA STEW WITH VEGETABLE
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE
AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA
PLUM

20 LUNES
ESPAGUETIS AL PESTO CON QUESO
PESTO SPAGHETTI WITH CHEESE
TORTILLA FRANCESA DE YORK CON CHAMPIÑONES
SALTEADOS
HAM OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUI SADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIA
ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD
PAN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

22 MIÉRCOLES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
MANZANA
APPLE

23 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO
POTATO SALAD WITH BOILED EGG
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
BREADED PORK FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATO
SALAD
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

24 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
TUNA LASAGNE WITH BECHAMEL WITH LETTUCE,
TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

27 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
PESCADILLA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA
Y TOMATE
ROAST YOUNGHAKE IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE
AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
CIRUELA
PLUM

28 MARTES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO
COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON
VERDURAS
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH VEGETABLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
BANANA

29 MIÉRCOLES
ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON
HORTALIZAS Y ATÚN
WHITE BEANS SALAD WITH VEGETABLE AND TUNA
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE,
TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

30 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

31 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO,
ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y
CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT,
POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
PASTELITO
CAKE

* 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

MENÚ GENERAL:
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA
 Reglamento (UE) N° 1169/2011



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

6 LUNES FESTIVO LOCAL	7 MARTES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, L, H, P, M, CR y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	8 MIÉRCOLES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, H, S, MS y L MERLUZA AL HORNO CON PISTO ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PERA	9 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G MANDARINA	10 VIERNES CREMA DE CALABACÍN ADO: L ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON SALSA DE ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL ADO: A, G, S y MS PAN ADO: G YOGUR ADO: L
13 LUNES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA ADO: G, H, S y MS SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S, MS y H PAN ADO: G PLÁTANO	14 MARTES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ADO: H PAN ADO: G PERA	15 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON PATATAS FRITAS ADO: G, L, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA (+ v. de leche opcional) ADO: L	16 JUEVES PURÉ DE VERDURAS ADO: A ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ ADO: G, S y SU PAN ADO: G YOGUR ADO: L	17 VIERNES GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G CIRUELA
20 LUNES ESPAGUETIS AL PESTO CON QUESO ADO: G, H, S, MS y L TORTILLA FRANCESA DE YORK CON CHAMPIÑONES SALTEADOS ADO: H y SU PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	21 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS ADO: G MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, CR, M, G, H, S, L y SU PAN ADO: G NECTARINA	22 MIÉRCOLES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PAN ADO: G MANZANA	23 JUEVES ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO ADO: H LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: G, S, MS y H PAN ADO: G YOGUR ADO: L	24 VIERNES PURÉ DE VERDURAS ADO: A LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, H, L, P, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PERA
27 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK PESCADILLA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G CIRUELA	28 MARTES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS ADO: A, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G PLÁTANO	29 MIÉRCOLES ENSALADA DE ALUBIAS CON HORTALIZAS Y ATÚN ADO: P TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G PERA (+ v. de leche opcional) ADO: L	30 JUEVES CREMA DE CALABAZA ADO: A HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA	31 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: A, G, H, S y MS GARBANZOS ECOLÓGICOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO PAN ADO: G PASTELITO ADO: G, H, L, S y FS

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIETADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS (CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH), NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- SU.** DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
- M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.

6 LUNES FESTIVO LOCAL	7 MARTES POLENTA CREMOSA DORADA A LA BILBAINA POSTRE	8 MIÉRCOLES ACELGAS SALTEADAS PAVO AL CURRY POSTRE	9 JUEVES ALCACHOFAS EN TEMPURA TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE	10 VIERNES GAZPACHO TORTILLA DE PATATAS POSTRE
13 LUNES ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES CONEJO AL AJILLO POSTRE	14 MARTES COLIFLOR GRATINADA PALOMETA AL HORNO POSTRE	15 MIÉRCOLES CHAMPIÑONES SALTEADOS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	16 JUEVES AGUACATES RELLENOS DE QUINOA BACALAO A LA PORTUGUESA POSTRE	17 VIERNES SALMOREJO PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
20 LUNES CREMA DE ESPÁRRAGOS LUBINA AL HORNO POSTRE	21 MARTES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE	22 MIÉRCOLES TOSTA DE TOMATE Y QUESO FRESCO BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	23 JUEVES MENESTRA DE VERDURA FALAFEL POSTRE	24 VIERNES SOPA DE JULIANA ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS POSTRE
27 LUNES RAVIOLIS DE SETAS Y GAMBAS CHULETILLA DE CORDERO POSTRE	28 MARTES ENSALADA DE MANZANA Y RABANITOS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	29 MIÉRCOLES ROMANESCU AL HORNO PULPO A FEIRA POSTRE	30 JUEVES SOPA DE ESTRELLITAS GALLO A LA PLANCHA POSTRE	31 VIERNES ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON BURRATA POSTRE