



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 ALÉGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUYES, CACAHUETES, APIO,
SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
ALÉGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

NOVIEMBRE 2025

CEIPSO EL CANTIZAL

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

LUNES												MARTES												MIÉRCOLES												JUEVES												VIERNES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	DÍA NO LECTIVO		4	BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS		5	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO		6	PURÉ DE VERDURAS		7	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS		10	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK		11	LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO		12	SOPA DE ESTRELLITAS		13	PAELLA DE VERDURAS		14	CREMA DE CALABAZA		15	SAN JACOB DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO		16	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		17	LOMO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS		18	CABALLA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO		19	MÍRTEL CON MERMELADA		20	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS		21	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS		22	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA		23	COLIFLOR GRATINADA CON BEICON Y QUESO		24	HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA		25	PURÉ DE VERDURAS		26	GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO		27	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL		28	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, HUEVO Y POLLO		29	PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		30	LASANA DE ATÚN CON BECHAMEL		31	PAN INTEGRAL MANZANA		32	SOPA DE CALABACÍN		33	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO		34	BACALAO AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA		35	MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		36	PAN INTEGRAL PLÁTANO		37	LOMO DE CERDO EMPANADO CON PURÉ DE PATATAS		38	FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA MES DE NOVIEMBRE:		39	CRUSTÁCEOS HUEVO		40	FRUTAS: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS		41	VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSelas, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBarda, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA		42	GLUTEN PESCADO CACAHUETES		43	ALTRAMUYES MOLUSCOS SOJA		44	DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITO		45	GRANOS DE SÉSAMO		46	FRUTOS DE CASCARA		47	MOSTAZA APIO		48	NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO		49	RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018)		50	VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA		51	MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
11	PAN INTEGRAL MANZANA		16	PAN MANDARINA		21	PAN MANDARINA		26	PAN INTEGRAL PLÁTANO		31	PAN MANDARINA		36	PAN INTEGRAL PASTELITO		41	PAN MANDARINA		46	PAN MANDARINA		51	PAN MANDARINA		56	PAN MANDARINA		61	PAN MANDARINA		66	PAN MANDARINA		71	PAN MANDARINA		76	PAN MANDARINA		81	PAN MANDARINA		86	PAN MANDARINA		91	PAN MANDARINA		96	PAN MANDARINA		101	PAN MANDARINA		106	PAN MANDARINA		111	PAN MANDARINA		116	PAN MANDARINA		121	PAN MANDARINA		126	PAN MANDARINA		131	PAN MANDARINA		136	PAN MANDARINA		141	PAN MANDARINA		146	PAN MANDARINA		151	PAN MANDARINA		156	PAN MANDARINA		161	PAN MANDARINA		166	PAN MANDARINA		171	PAN MANDARINA		176	PAN MANDARINA		181	PAN MANDARINA		186	PAN MANDARINA		191	PAN MANDARINA		196	PAN MANDARINA		201	PAN MANDARINA		206	PAN MANDARINA		211	PAN MANDARINA		216	PAN MANDARINA		221	PAN MANDARINA		226	PAN MANDARINA		231	PAN MANDARINA		236	PAN MANDARINA		241	PAN MANDARINA		246	PAN MANDARINA		251	PAN MANDARINA		256	PAN MANDARINA		261	PAN MANDARINA		266	PAN MANDARINA		271	PAN MANDARINA		276	PAN MANDARINA		281	PAN MANDARINA		286	PAN MANDARINA		291	PAN MANDARINA		296	PAN MANDARINA		301	PAN MANDARINA		306	PAN MANDARINA		311	PAN MANDARINA		316	PAN MANDARINA		321	PAN MANDARINA		326	PAN MANDARINA		331	PAN MANDARINA		336	PAN MANDARINA		341	PAN MANDARINA		346	PAN MANDARINA		351	PAN MANDARINA		356	PAN MANDARINA		361	PAN MANDARINA		366	PAN MANDARINA		371	PAN MANDARINA		376	PAN MANDARINA		381	PAN MANDARINA		386	PAN MANDARINA		391	PAN MANDARINA		396	PAN MANDARINA		401	PAN MANDARINA		406	PAN MANDARINA		411	PAN MANDARINA		416	PAN MANDARINA		421	PAN MANDARINA		426	PAN MANDARINA		431	PAN MANDARINA		436	PAN MANDARINA		441	PAN MANDARINA		446	PAN MANDARINA		451	PAN MANDARINA		456	PAN MANDARINA		461	PAN MANDARINA		466	PAN MANDARINA		471	PAN MANDARINA		476	PAN MANDARINA		481	PAN MANDARINA		486	PAN MANDARINA		491	PAN MANDARINA		496	PAN MANDARINA		501	PAN MANDARINA		506	PAN MANDARINA		511	PAN MANDARINA		516	PAN MANDARINA		521	PAN MANDARINA		526	PAN MANDARINA		531	PAN MANDARINA		536	PAN MANDARINA		541	PAN MANDARINA		546	PAN MANDARINA		551	PAN MANDARINA		556	PAN MANDARINA		561	PAN MANDARINA		566	PAN MANDARINA		571	PAN MANDARINA		576	PAN MANDARINA		581	PAN MANDARINA		586	PAN MANDARINA		591	PAN MANDARINA		596	PAN MANDARINA		601	PAN MANDARINA		606	PAN MANDARINA		611	PAN MANDARINA		616	PAN MANDARINA		621	PAN MANDARINA		626	PAN MANDARINA		631	PAN MANDARINA		636	PAN MANDARINA		641	PAN MANDARINA		646	PAN MANDARINA		651	PAN MANDARINA		656	PAN MANDARINA		661	PAN MANDARINA		666	PAN MANDARINA		671	PAN MANDARINA		676	PAN MANDARINA		681	PAN MANDARINA		686	PAN MANDARINA		691	PAN MANDARINA		696	PAN MANDARINA		701	PAN MANDARINA		706	PAN MANDARINA		711	PAN MANDARINA		716	PAN MANDARINA		721	PAN MANDARINA		726	PAN MANDARINA		731	PAN MANDARINA		736	PAN MANDARINA		741	PAN MANDARINA		746	PAN MANDARINA		751	PAN MANDARINA		756	PAN MANDARINA		761	PAN MANDARINA		766	PAN MANDARINA		771	PAN MANDARINA		776	PAN MANDARINA		781	PAN MANDARINA		786	PAN MANDARINA		791	PAN MANDARINA		796	PAN MANDARINA		801	PAN MANDARINA		806	PAN MANDARINA		811	PAN MANDARINA		816	PAN MANDARINA		821	PAN MANDARINA		826	PAN MANDARINA		831	PAN MANDARINA		836	PAN MANDARINA		841	PAN MANDARINA		846	PAN MANDARINA		851	PAN MANDARINA		856	PAN MANDARINA		861	PAN MANDARINA		866	PAN MANDARINA		871	PAN MANDARINA		876	PAN MANDARINA		881	PAN MANDARINA		886	PAN MANDARINA		891	PAN MANDARINA		896	PAN MANDARINA		901	PAN MANDARINA		906	PAN MANDARINA		911	PAN MANDARINA		916	PAN MANDARINA		921	PAN MANDARINA		926	PAN MANDARINA		931	PAN MANDARINA		936	PAN MANDARINA		941	PAN MANDARINA		946	PAN MANDARINA		951	PAN MANDARINA		956	PAN MANDARINA		961	PAN MANDARINA		966	PAN MANDARINA		971	PAN MANDARINA		976	PAN MANDARINA		981	PAN MANDARINA		986	PAN MANDARINA		991	PAN MANDARINA		996	PAN MANDARINA		1001	PAN MANDARINA		1006	PAN MANDARINA		1011	PAN MANDARINA		1016	PAN MANDARINA		1021	PAN MANDARINA		1026	PAN MANDARINA		1031	PAN MANDARINA		1036	PAN MANDARINA		1041	PAN MANDARINA		1046	PAN MANDARINA		1051	PAN MANDARINA		1056	PAN MANDARINA		1061	PAN MANDARINA		1066	PAN MANDARINA		1071	PAN MANDARINA		1076	PAN MANDARINA		1081	PAN MANDARINA		1086	PAN MANDARINA		1091	PAN MANDARINA		1096	PAN MANDARINA		1101	PAN MANDARINA		1106	PAN MANDARINA		1111	PAN MANDARINA		1116	PAN MANDARINA		1121	PAN MANDARINA		1126	PAN MANDARINA		1131	PAN MANDARINA		1136	PAN MANDARINA		1141	PAN MANDARINA		1146	PAN MANDARINA		1151	PAN MANDARINA		1156	PAN MANDARINA		1161	PAN MANDARINA		1166	PAN MANDARINA		1171	PAN MANDARINA		1176	PAN MANDARINA		1181	PAN MANDARINA		1186	PAN MANDARINA		1191	PAN MANDARINA		1196	PAN MANDARINA		1201	PAN MANDARINA		1206	PAN MANDARINA		1211	PAN MANDARINA		1216	PAN MANDARINA		1221	PAN MANDARINA		1226	PAN MANDARINA		1231	PAN MANDARINA		1236	PAN MANDARINA		1241	PAN MANDARINA		1246	PAN MANDARINA		1251	PAN MANDARINA		1256	PAN MANDARINA		1261	PAN MANDARINA		1266	PAN MANDARINA		1271	PAN MANDARINA		1276	PAN MANDARINA		1281	PAN MANDARINA		1286	PAN MANDARINA		1291	PAN MANDARINA		1296	PAN MANDARINA		1301	PAN MANDARINA		1306	PAN MANDARINA		1311	PAN MANDARINA		1316	PAN MANDARINA		1321	PAN MANDARINA		1326	PAN MANDARINA		1331	PAN MANDARINA		1336	PAN MANDARINA		1341	PAN MANDARINA		1346	PAN MANDARINA		1351	PAN MANDARINA		1356	PAN MANDARINA		1361	PAN MANDARINA		1366	PAN MANDARINA		1371	PAN MANDARINA		1376	PAN MANDARINA		1381	PAN MANDARINA		1386	PAN MANDARINA		1391	PAN MANDARINA		1396	PAN MANDARINA		1401	PAN MANDARINA



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

3 LUNES	4 MARTES	5 MIÉRCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES
DÍA NO LECTIVO	QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS COSTILLAS ASADAS POSTRE	TALLARINES DE CALABACÍN CON SETAS LANGOSTINOS A LA PLANCHA POSTRE	ENSALADA DE BERROS Y MASCARPONE LUBINA EN SALSA MARINERA POSTRE	ESCAROLA CON GRANADA Y MANGO MUSAKA DE VERDURAS POSTRE
10 LUNES FIDEUÁ DE VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA POSTRE	11 MARTES COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON JAMÓN CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	12 MIÉRCOLES ENSALADA JAPONESA DE PEPINO Y SÉSAMO PULPO A FEIRA POSTRE	13 JUEVES SETAS SALTEADAS FALAFEL CON SALSA DE TAHINI POSTRE	14 VIERNES QUICHE LORRAINA CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
17 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	18 MARTES ALCACHOFAS AL HORNO ROSADA AL LIMÓN POSTRE	19 MIÉRCOLES TOSTA DE AGUACATE CON ARÁNDANOS Y PISTACHOS SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	20 JUEVES ROMANESCU SALTEADA CON PASAS SALMÓN A LA PLANCHA POSTRE	21 VIERNES ENSALADA CÉSAR EMPANADA CASERA DE VERDURAS POSTRE
24 LUNES PATATAS GUIADAS ALBÓNDIGAS DE BERENJENA Y QUESO POSTRE	25 MARTES ACELGAS AL CURRY MEJILLONES EN SALSA POSTRE	26 MIÉRCOLES PASTA AL PESTO RAPE AL HORNO POSTRE	27 JUEVES CHAMPIÑONES SALTEADOS FILETE DE TERNERA POSTRE	28 VIERNES PALOMETA AL HORNO CON VERDURITAS ASADAS POSTRE

