



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

DICIEMBRE 2025

CEIPSO EL CANTIZAL

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

SARDINAS REBOZADAS 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)
663	73,2	27,3	29,4	6	195	6,1	1224

8 LUNES

DÍA FESTIVO



9 MARTES
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

10 MIÉRCOLES
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

11 JUEVES
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

12 VIERNES
BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON

LASAÑA 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

15 LUNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y
HUEVO COCIDO



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)
731	93,7	29	26,9	4,6	192	5,8	599

16 MARTES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS



SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO 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)
615	93	22	17,3	4,7	184	6,6	649

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
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

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



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

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

**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.**

