



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) N° 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



FEBRERO 2026

CEIP SAN PÍO X

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA 

2

LUNES

ESPAGUETIS AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA



MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ



PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	69,8	31,2	26	5,4	233	5,3	161

3

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS



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



PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	74	29,2	24,4	4,6	225	8,5	1383

4

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS



POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS



PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	93	28	20,3	3,8	156	5,8	1119

5

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS



GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO



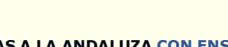
PAN YOGUR

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

6

VIERNES

GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS



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



PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	78	27,2	29,5	6,5	179	6,4	826

9

LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA



CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS 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)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

10

MARTES

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS



TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ



PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	88	25,4	25,6	5	227	7,9	1089

11

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN



ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO



PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	46	37,4	32	12,3	98	6,6	1252

12

JUEVES

PAELLA DE VERDURAS



PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIAS Y REMOLACHA



PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
681	91	28,4	22,1	4,3	338	6,1	231

13

VIERNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO



LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO



PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	81	34,3	27	5,3	112	4,7	150

16

LUNES

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS Y BEICON



TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE



PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
570	60	21,6	28	5,6	187	6,5	947

17

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS A LA CASTELLANA CON VERDURAS Y CHORIZO



MUSLITOS DE POLLO ASADOS 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)
745	96	38	23	5	162	9	624

18

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS



LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL



PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	71,5	30,5	22	5,2	390	5,9	1909

19

JUEVES

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

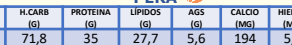
20

VIERNES

PATATAS "VIUDAS" GUISADAS



MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS



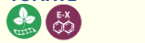
PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	71,8	35	27,7	5,6	194	5,9	832

23

LUNES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON PATATAS



HAMBURGUESA CON KETCHUP Y RODAJAS DE TOMATE



PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	60	30,6	37	11	195	8,4	987

24

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO



TORTILLA DE CABALLA 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)
627	63	25,7	30,5	6,2	217	6,8	1232

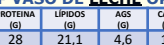
25

MIÉRCOLES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS



POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ



PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	86	28	21,1	4,6	180	7,3	1103

26

JUEVES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO



MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS



PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	93	28	25,3	6,3	151	4,8	1012

27

VIERNES

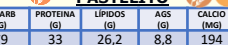
MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: PAÍS VASCO



PORRUSALDA



BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PATATAS PANADERAS



PAN INTEGRAL PASTELITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	79	33	26,2	8,8	194	5,6	1328



Símbolos de Alérgenos

LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN
* 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.



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

2 LUNES COLIFLOR REBOZADA CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	3 MARTES SETAS CON JAMÓN MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	4 MIÉRCOLES RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS CON RICOTTA POSTRE	5 JUEVES ENSALADA DE AGUACATE, BURRATA Y FRUTOS DEL BOSQUE LUBINA AL HORNO POSTRE	6 VIERNES CREMA DE ESPÁRRAGOS FILETE DE TERNERA POSTRE
09 LUNES FIDEUÁ DE MARISCO SALMÓN CON TOMILLO Y ROMERO POSTRE	10 MARTES ALCACHOFAS CONFITADAS ALITAS DE POLLO POSTRE	11 MIÉRCOLES NOODLES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA PULPO A FEIRA POSTRE	12 JUEVES CARDO CON ALMENDRAS ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS POSTRE	13 VIERNES COCA INTEGRAL DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA POSTRE
16 LUNES RISOTTO CONEJO AL AJILLO POSTRE	17 MARTES GUISANTES SALTEADOS BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	18 MIÉRCOLES ENSALADA TOSCANA LANGOSTINOS A LA PLANCHAS POSTRE	19 JUEVES ACELGAS A LA EXTREMEÑA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	20 VIERNES PASTEL DE VERDURAS AL HORNO POSTRE
23 LUNES SALTEADO DE QUINOA CON PIMIENTOS PALOMETA AL LIMÓN POSTRE	24 MARTES CREMA LOMBARDA PAVO AL CURRY POSTRE	25 MIÉRCOLES HUMMUS CON CRUDITES LENGUADO A LA NARANJA POSTRE	26 JUEVES ROMANESCU CON BECHAMEL SEPIA A LA PLANCHAS POSTRE	27 VIERNES PIZZA CASERA DE ESPINACAS, TOMATE Y QUESO POSTRE

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE FEBRERO:

FRUTAS FEBRERO: AGUACATE, FRAMBRUESA, FRESÓN, FRESA, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS FEBRERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPINACAS, LECHUGA, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA