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

Símbolos de Alérgenos

"ESTOS MENÚS, **A EXCEPCIÓN DE GLUTEN Y LÁCTEOS,** PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

MAYO 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin Gluten y Lácteos

** Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN*

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVO · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITO · MOLUSCOS · ALTRAMUCES

*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

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.

HIDRÁTATE:

BEBER AGUA
ES FUNDAMENTAL PARA
NUESTRO CUERPO

4 LUNES

MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE

PESCADILLA A LA VIZCAÍNA (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	77	32,3	26,4	5,7	235	6	137

5 MARTES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	95	23,7	20,3	4	300	12,2	1256

6 MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS *(CRIBADAS Y LAVADAS)

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	97	25,7	26,2	6,5	266	8,3	1035

7 JUEVES

BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	73	25,5	27,2	4,9	176	6,1	657

8 VIERNES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, ACEITUNAS Y CABALLA

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON VERDURAS SALTEADAS

PAN DE MAÍZ
YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	73	34	26,8	6,1	264	6	862

11 LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	70,7	34	31	5,2	166	4,5	549

12 MARTES

PAELLA VALENCIANA

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

PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
712	96	23,6	26,2	5,1	171	6,2	331

13 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERAS

PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	68	33	23	5,3	271	5,5	247

14 JUEVES

ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	75	36	25,8	6,3	170	4,9	1688

15 VIERNES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA:COMUNIDAD DE MADRID

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN DE MAÍZ
GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	75	30,3	21,8	5	281	9,4	1121

18 LUNES

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE

PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	83	27,5	25,8	4,5	236	6,5	338

19 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATAS CON PISTO DE VERDURAS

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	91,4	25	25,6	5,3	190	7,5	706

20 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON PATATAS FRITAS

PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	77,5	31	29,4	10,6	375	5,1	1024

21 JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO *(CRIBADAS Y LAVADAS)

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
730	100	33	17	4,1	174	10	790

22 VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS

POLLO AL AJILLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL

PAN DE MAÍZ
YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
616	67	33,8	22,6	5,3	282	5,7	1082

25 LUNES

MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	63	22,1	32,3	6,8	217	4,8	203

26 MARTES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
634	73	17	31	5,7	224	5,9	1031

27 MIÉRCOLES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	95	24,9	22,7	5,4	292	10	1129

28 JUEVES

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS

PAN DE MAÍZ
CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
614	69	32,6	22,8	5,3	229	6,5	360

29 VIERNES

ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA

ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN DE MAÍZ
YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	58	30	31	9	279	4,7	1299

*** 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**