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.

JUNIO 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin Gluten y Lácteos

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

*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVO · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITO · MOLUSCOS · ALTRAMUCES

1 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
PAN DE MAÍZ
NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174

2 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS CON VERDURAS*(CRIBADAS Y LAVADAS)
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL
PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735

3 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA
PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	73	23	37	7,5	195	6,8	232

4 JUEVES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
PAN DE MAÍZ
YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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
PURÉ DE VERDURAS
PESCADILLA AL PIL-PIL(SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS
PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171

8 LUNES
PAELLA VALENCIANA
MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
PAN DE MAÍZ
CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	77	24,9	28,8	6,2	174	7	1084

10 MIÉRCOLES
BROCOLI SALTEADO CON PATATAS
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE
PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854

11 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS
LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS
PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	81	28,3	25	6,6	145	5,4	1576

12 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL
PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854

15 LUNES
FIDEUÁ DE MAÍZ DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014

16 MARTES
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA (SIN GLUTEN) 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)
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809

17 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS *(CRIBADAS Y LAVADAS)
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN DE MAÍZ
NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	84	38	22	4,6	191	8,7	815

18 JUEVES
ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA
POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
PAN DE MAÍZ
MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	60	33	30	7,4	158	6,5	613

19 VIERNES
CREMA DE ZANAHORIAS
CHULETA DE CERDO CON PATATAS FRITAS
PAN DE MAÍZ
GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941

*** 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.

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE JUNIO

FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA

VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA