hotelma
Europólis 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 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.

OCTUBRE 2026

CEIP SAN PÍO X

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

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

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE:

FRUTAS: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS Y VERDURAS: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

			1 JUEVES CREMA DE VERDURAS POLLO GUISADO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL PLÁTANO	**2** VIERNES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
5 LUNES GUISANTES SALTEADOS CON BEICON MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL PLÁTANO	**6** MARTES ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIAS Y PATATAS PAN MANDARINA	**7** MIÉRCOLES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN INTEGRAL PERA	**8** JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN YOGUR	**9** VIERNES PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PAN MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
12 LUNES DÍA DE LA HISPANIDAD	**13** MARTES SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL PERA	**14** MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL PAN MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	**15** JUEVES MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO DE VERDURAS PAN INTEGRAL PLÁTANO	**16** VIERNES CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS Y TOMATE PAN MANZANA GOLDEN
19 LUNES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	**20** MARTES CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN MANZANA ROYAL GALA	**21** MIÉRCOLES ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CON GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA HUEVO Y YORK MERLUZA ASADA A LA VASCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN MANDARINA	**22** JUEVES PURÉ DE VERDURAS LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL PERA	**23** VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN YOGUR
26 LUNES PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL MANDARINA	**27** MARTES CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES PAN PLÁTANO(+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	**28** MIÉRCOLES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL PERA	**29** JUEVES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO PAN MANZANA	**30** VIERNES MENÚ INTERNACIONAL:CUBA ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO COCIDO ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN GELATINA

* 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

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.

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS SIGUIENDO LAS PAUTAS PARA LA PROGRAMACIÓN DE MENÚS ESCOLARES QUE ESTABLECE EL REAL DECRETO 315/2025 Y EL ACUERDO MARCO DE LA COMUNIDAD DE MADRID A/SER-049037/2022

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018). APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

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.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

			1 JUEVES BONIATO ASADO ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	**2 VIERNES** PIQUE MACHO COCHABAMBINO POSTRE
05 LUNES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS CHULETILLA DE CORDERO POSTRE	**06 MARTES** TOMATE CON BURRATA Y RÚCULA MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	**07 MIÉRCOLES** CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS CONEJO AL AJILLO POSTRE	**08 JUEVES** ENSALADA DE RÚCULA, SALMÓN, QUESO Y AGUACATE BERENJENA ASADA POSTRE	**09 VIERNES** PAPAS A LA HUANCAÍNA CEVICHE CON LECHE DE TIGRE POSTRE
12 LUNES DÍA FESTIVO	**13 MARTES** ALCACHOFAS CONFITADAS SECRETO IBÉRICO A LA PLANCHA POSTRE	**14 MIÉRCOLES** PATATAS ALIÑADAS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	**15 JUEVES** COLIRROZ SALTEADO AL CURRY CON MANZANA Y PASAS TRUCHA ASADA POSTRE	**16 VIERNES** PABELLÓN CRIOLLO VENEZOLANO CON CARAOTAS Y CARNE MECHADA
19 LUNES FIDEUÁ DE MARISCO ROLLITO DE CALABACÍN Y CON AGUACATE, PAVO Y QUESO POSTRE	**20 MARTES** ESPAGUETIS DE CALABAZA CON GAMBAS LUBINA AL HORNO POSTRE	**21 MIÉRCOLES** LOMBARDA CON DÁTILES Y NUECES ESTOFADO DE SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	**22 JUEVES** SETAS SALTEADAS MUSLITOS DE PAVO POSTRE	**23 VIERNES** ENSALADA CHILENA CANCATO DE SALMÓN POSTRE
26 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS FILETE DE TERNERA POSTRE	**27 MARTES** ENSALADA DE ENDIVIAS RELLENAS DE HUMMUS Y ACEITUNAS NEGRAS RODABALLO EN PAPILLOTE POSTRE	**28 MIÉRCOLES** ACELGAS A LA EXTREMEÑA CROQUETAS CASERAS POSTRE	**29 JUEVES** PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA, ANCHOA Y HORTALIZAS PULPO A LA GALLEGA POSTRE	**30 VIERNES** MENESTRA DE VERDE ECUATORIANA ENCOCADO DE CAMARONES Y PESCADO POSTRE

ESTE MES REMEMORAMOS EL DÍA DE LA HISPANIDAD