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, **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.

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

*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

SEPTIEMBRE 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin Gluten y Lácteos

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE SEPTIEMBRE:

FRUTAS: ALBARICOQUE, CAQUI, CHIRIMOYA, CIRUELA, GRANADA, HIGO, KIWI, MANGO, MANZANA, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NECTARINA, PERA, UVA.

VERDURAS: ACELGA, AJO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, ENDIBIAS, ESPÁRRAGOS VERDES, JUDÍAS VERDES, LECHUGA, PIMIENTO, PUERRO, PEPINO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

7 LUNES

MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE

MERLUZA AL HORNO 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)
626	69	31	26	5,4	229	4,8	169

8 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS *(CRIBADAS Y LAVADAS)

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN DE MAÍZ
ALBARICOQUE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	77	29	29,3	6,4	209	9,7	900

9 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA (SIN GLUTEN) DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL

PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	62	36	29,7	9,5	161	7,7	584

10 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN DE MAÍZ
CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128

11 VIERNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

FILETE DE POLLO 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)
672	62	30	34	6,3	172	6,1	533

14 LUNES

FESTIVO LOCAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

15 MARTES

ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
636	66	32	27	5,2	202	3,6	411

16 MIÉRCOLES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL *(CRIBADAS Y LAVADAS)

PAN DE MAÍZ
CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
647	89	26	20	4,1	300	7,9	812

17 JUEVES

CREMA DE CALABACÍN

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN DE MAÍZ
NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	26	28	8	249	6,5	250

18 VIERNES

ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292

21 LUNES

PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	95	27	24	3,7	197	5,5	234

22 MARTES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO Y ACEITUNAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO

PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
617	72	28	24,9	6	130	5,4	751

23 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON RODAJAS DE TOMATE

PAN DE MAÍZ
MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	69	33	28,7	11	375	5	1033

24 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN DE MAÍZ
CIRUELA

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

25 VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN DE MAÍZ
PLATANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	89	25	26	5,7	215	7,8	1095

28 LUNES

ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON ACEITE Y ORÉGANO

PESCADILLA A LA ANDALUZA (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN DE MAÍZ
CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
730	93	31	26	6	261	6,8	130

29 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA 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)
697	81	31	28	7	204	6,8	1632

30 MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN DE MAÍZ
GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
684	68	36	29	5,1	137	6,8	88

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.

*** 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**