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, **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.

OCTUBRE 2026
CEIP SAN PÍO X
Menú sin Gluten y Lácteos

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

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

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

*** 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 DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	85	29	18	4,1	195	7,2	1129

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

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

PAN DE MAÍZ
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	90	29	27	5,1	240	9,1	403

5 LUNES
GUISANTES SALTEADOS CON PATATAS

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA CON 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)
675	76	36	24,7	4,8	196	6,9	867

6 MARTES
ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS Y PATATAS

PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	78	31	26	6,2	210	6,9	1556

7 MIÉRCOLES
MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN DE MAÍZ
FRUTA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	58	23	33	7,2	239	5,7	240

8 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

9 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA (SIN GLUTEN) CON ARROZ INTEGRAL

PAN DE MAÍZ
MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

12 LUNES
DÍA DE LA HISPANIDAD

13 MARTES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ Y POLLO

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	70	38	25,9	4,9	172	5,1	707

14 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

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

PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	86	25	28,8	4,9	241	8,3	915

15 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO

PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	73	30	26	6,6	217	6,2	179

16 VIERNES
CREMA DE CALABAZA

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS Y TOMATE

PAN DE MAÍZ
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	89	20	22	5,2	197	5,9	647

19 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON ZANAHORIAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	98	29	21	4	167	8,1	951

20 MARTES
CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN DE MAÍZ
MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	79	25	24,3	5,1	182	7,5	1365

21 MIÉRCOLES
ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS

PESCADILLA AL HORNO 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)
686	90	28	24,8	4	179	4,6	455

22 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS

POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN DE MAÍZ
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	76	30	22	5,2	361	5,8	1772

23 VIERNES
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

26 LUNES
PATATAS A LA PROVENZAL

MERLUZA A LA ANDALUZA (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN DE MAÍZ
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	60	37	33	8,8	332	4,8	238

27 MARTES
CREMA DE CALABACÍN

FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

PAN DE MAÍZ
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	28	26,6	6,6	210	5	161

28 MIÉRCOLES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA 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)
623	78	20	26	5,8	204	7,3	769

29 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO *(CRIBADAS Y LAVADAS)

PAN DE MAÍZ
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	92	29	24	4,3	209	9,5	786

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL:CUBA

ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO COCIDO

MAGRO GUISADO CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN DE MAÍZ
GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	81	34	29,8	7	144	4,8	1038

*** 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**