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

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

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

"ESTOS MENÚS, **A EXCEPCIÓN DE HUEVO**, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
**GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, 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 Huevo, melocotón y nectarina

*** 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

| 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

PESCADILLA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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 BEICON

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL
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 AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIAS Y PATATAS

PAN
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 QUESO

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
PERA

| 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, POLLO Y CHORIZO

PAN
YOGUR

| 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 CON ARROZ INTEGRAL

PAN
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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 CON POLLO

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL
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

PAN
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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 Y QUESO

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO

PAN INTEGRAL
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

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS Y TOMATE

PAN
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 BEICON

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN
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 ASADA A LA VASCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
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 INTEGRAL
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, POLLO Y CHORIZO

PAN
YOGUR

| 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 AL HORNO GRATINADAS CON QUESO

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL
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

ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

| 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

FILETE RUSO CON ENSALADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL
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

PAN
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 CON SALSA DE TOMATE

ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN
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