



2 LUNES

DÍA NO LECTIVO



9 LUNES

PAELLA VALENCIANA

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO



PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
728	95	33	24	3,6	161	4,6	232

16 LUNES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y
HUEVO



PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE
LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ



PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	94	27	24	4,7	206	7	198

23 LUNES

SOPA DE **ESTRELLITAS** CON VERDURAS



TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y **CABALLA**



PAN
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87	19	25,7	5,8	180	6,8	1036

30 LUNES

MENÚ INTERNACIONAL: EEUU



"MAC AND CHEESE":
MACARRONES GRATINADOS CON **QUESO**



HAMBURGUESA CON ENSALADA AMERICANA



PAN
GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	74	31	25	5,3	166	5,4	103

3 MARTES

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y **BEICON**



PESCADILLA ASADA **AL PIL-PIL** CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA



PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	75	26	23,4	4,4	147	5	130

10 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON
HORTALIZAS Y **CHORIZO**



PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	80	33	26	4,7	259	10	778

17 MARTES

POTAJE DE **LENTEJAS ECOLÓGICAS*** CON
VERDURAS



TORTILLA FRANCESA DE YORK CON ENSALADA
DE LECHUGA Y TOMATE



PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	71	30	27	5,1	235	9,6	998

24 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON
HORTALIZAS



MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE
TOMATE Y MAÍZ



PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	71	37	27	4,7	251	8,5	781

4 MIÉRCOLES

GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS

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



PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	72	23	25	5	177	6,8	1416

11 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA



POLLO GUISADO EN **SALSA PEPITORIA** CON
ARROZ INTEGRAL



PAN
PLÁTANO (+VASO DE LECHE OPCIONAL*)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	91	32	19	4,6	188	6,2	457

18 MIÉRCOLES

PURÉ DE **VERDURAS**



LASAÑA DE ATÚN CON **BECHAMEL**



PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	29	21,4	5,1	344	4,9	1772

25 MIÉRCOLES

FESTIVO LOCAL



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

5 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON **FIDEOS**



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



PAN INTEGRAL
YOGUR

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

12 JUEVES

MACARRONES AL PESTO CON **QUESO**



MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ



PAN
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	72	25,4	24,6	5,2	239	5,1	449

19 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON **FIDEOS INTEGRALES**



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



PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	89	29	24,8	6,3	376	10	1128

26 JUEVES

PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON
CHORIZO



MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS



PAN INTEGRAL
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
671	72	36	26	6,6	306	7,1	935

6 VIERNES

PURÉ DE **VERDURAS**



ALBÓNDIGAS EN SALSA CON **ARROZ INTEGRAL**



PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	86	27	24,5	5	202	8,6	1385

13 VIERNES

CREMA DE **ALUBIAS ECOLÓGICAS ***



TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y **CABALLA**



PAN INTEGRAL
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	85	29	28,5	6,1	338	8,7	676

20 VIERNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

LOMO DE CERDO ASADO CON **CHAMPIÑONES**
SALTEADOS



PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	72	26	25,8	6,3	165	4,9	1134

27 VIERNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON **YORK**



POTAJE DE **GARBANZOS ECOLÓGICOS***
CON ESPINACAS Y **ARROZ INTEGRAL**



PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
698	72	22	29	4,8	189	6,2	720

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA MES DE NOVIEMBRE:

FRUTAS: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA



Simbolos
de
Alérgenos



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 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.



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

2 LUNES DÍA NO LECTIVO	3 MARTES ENSALADA DE BERROS Y MASCARPONE CONEJO AL AJILLO POSTRE	4 MIÉRCOLES TALLARINES DE CALABACÍN CON SETAS SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	5 JUEVES ESCAROLA CON GRANADA Y MANGO LUBINA EN SALSA VERDE POSTRE	6 VIERNES PASTEL DE VERDURAS AL HORNO POSTRE
9 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS COSTILLAS ASADAS POSTRE	10 MARTES BONIATO AL HORNO PULPO A LA VINAGRETA POSTRE	11 MIÉRCOLES ENSALADA JAPONESA DE PEPINO Y SÉSAMO BOQUERONES ALIÑADOS POSTRE	12 JUEVES COLES DE BRUSELAS SALTEADAS CON JAMÓN CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	13 VIERNES MUSAKA GRIEGA DE VERDURAS Y QUESO POSTRE
16 LUNES ALCACHOFAS AL HORNO ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	17 MARTES QUINOA SALTEADA CON HORTALIZAS ROSADA AL LIMÓN POSTRE	18 MIÉRCOLES TOSTA DE AGUACATE CON ARÁNDANOS Y PISTACHOS FILETE DE POLLO POSTRE	19 JUEVES ROMANESCU SALTEADA CON PASAS MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	20 VIERNES CUSCÚS AL CURRY SALMON EN PAPILLOTE POSTRE
23 LUNES KALE SALTEADO CON PIÑONES RAPE AL HORNO POSTRE	24 MARTES ESCALIVADA MUSLITOS DE PAVO POSTRE	25 MIÉRCOLES FESTIVO LOCAL	26 JUEVES COLIFLOR AL PIMENTÓN LANGOSTINOS COCIDOS POSTRE	27 VIERNES PALOMETA AL HORNO CON VERDURITAS ASADAS POSTRE
30 LUNES SETAS SALTEADAS FALAFEL CON SALSA DE TAHINI POSTRE				

