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

"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, LÁCTEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NOVIEMBRE 2026

CEIP SAN PÍO X
DIETA HIPOCALÓRICA

2 LUNES

DÍA NO LECTIVO

3 MARTES

ESPAGUETIS CON TOMATE Y ORÉGANO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN
MANDARINA

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

4 MIÉRCOLES

GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL
MANZANA

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

5 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN INTEGRAL
YOGUR NATURAL

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

6 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN
PLÁTANO

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

9 LUNES

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

PESCADILLA A LA PLANCHA CON LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN
PERA

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

10 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS

PAN INTEGRAL
MANDARINA

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

11 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN
PLÁTANO

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

12 JUEVES

MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA

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

PAN
MANZANA GOLDEN

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

13 VIERNES

CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS *

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL
YOGUR NATURAL

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

16 LUNES

ARROZ BLANCO CON TOMATE

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL
MANZANA

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

17 MARTES

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS* CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL
MANDARINA

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

18 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ

PAN
PERA

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

19 JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS INTEGRALES

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

PAN
YOGUR NATURAL

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

20 VIERNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN
PLÁTANO

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

23 LUNES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA

PAN
MANZANA GOLDEN

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

24 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN INTEGRAL
MANDARINA

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

25 MIÉRCOLES

FESTIVO LOCAL

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

26 JUEVES

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS

FILIETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL
YOGUR NATURAL

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

27 VIERNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS

POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN
PERA

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

30 LUNES

MACARRONES CON TOMATE

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
MANZANA

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

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

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN
* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.