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, **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.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NOVIEMBRE 2026

CEIP EL TEJAR
MENÚ SIN HUEVO

2 LUNES



DÍA NO LECTIVO

3 MARTES

ESPAGUETIS DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y YORK

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

PAN
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	80	27	24	5,3	250	5,6	217

4 MIÉRCOLES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON PATATAS Y BEICON

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	65	24	28	5,7	198	7	1029

5 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	72	29	25,7	5,9	317	7,8	1358

6 VIERNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN INTEGRAL
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	88	26	23	5,2	315	10	1129

9 LUNES

PAELLA VALENCIANA

PESCADILLA AL 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

MACARRONES DE MAÍZ AL PESTO CON QUESO

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO

PAN INTEGRAL
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	96	27	22	5,2	252	9,2	662

11 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

POLLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL

PAN
PLÁTANO (+VASO DE LECHE OPCIONAL*)

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

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

PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
614	54	32	29,7	5,6	342	6,2	386

13 VIERNES

CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS *

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	82	27	29,6	5,3	258	9,1	831

16 LUNES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA

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

FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

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)
728	89	31	26,8	5,3	202	10	887

18 MIÉRCOLES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS

PAN
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	67	29	29,6	10,5	327	2,4	836

19 JUEVES

PURE DE VERDURAS

LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	72	28	23	6,6	286	4,2	1973

20 VIERNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	84	26	23,2	5,1	277	9,6	1265

23 LUNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS

MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN
MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	76	30	24	5,2	187	6,1	1394

24 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CABALLA

PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
722	92	30	26,3	5,4	245	9,8	998

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 A LA RIOJANA CON CHORIZO

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

PAN INTEGRAL
YOGUR

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

CREMA DE CALABACÍN

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)
646	78	18	22	5,1	242	5,3	717

30 LUNES

MACARRONES DE MAÍZ GRATINADOS CON QUESO

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN
GELATINA

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.