hotelma
EURÓPOLIS 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, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) Nº 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

JULIO 2025

CEIP SAN PÍO X

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

	1 MARTES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PAN PLÁTANO	**2 MIÉRCOLES** LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN PERA	**3 JUEVES** PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PAN CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*	**4 VIERNES** ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y HORTALIZAS MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO PAN INTEGRAL YOGUR
7 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PAVO CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL PERA	**8 MARTES** GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS PANADERAS PAN NECTARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	**9 MIÉRCOLES** ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN MANZANA	**10 JUEVES** CREMA DE CALABACÍN MUSLITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PLÁTANO	**11 VIERNES** ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PAN YOGUR
14 LUNES PAELLA DE VERDURAS CORDON BLEU DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*	**15 MARTES** LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO PAN CIRUELA	**16 MIÉRCOLES** PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PLÁTANO	**17 JUEVES** ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS PAN MANZANA	**18 VIERNES** PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO EMPANADO CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN YOGUR
21 LUNES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON YORK CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL PERA	**22 MARTES** GARBANZOS ECOLÓGICOS * GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN NECTARINA	**23 MIÉRCOLES** ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO POLLO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO PAN YOGUR	**24 JUEVES** CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL PIL-PIL CON VERDURAS SALTEADAS PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	**25 VIERNES** FESTIVO
28 LUNES MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO MERLUZA REBOZADA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS PAN PLÁTANO	**29 MARTES** ARROZ TRES DELICIAS CON GUISANTES, YORK Y MAÍZ HUEVOS REVUELTOS CON BEICON Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN MANZANA	**30 MIÉRCOLES** LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO ESCALOPE DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*	**31 JUEVES** PURÉ DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HELADO	

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

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.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

	1 MARTES SETAS CON JAMÓN SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	**2 MIÉRCOLES** ESPINACAS REHOGADAS CON ALMENDRAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	**3 JUEVES** TABULÉ DE VERDURAS TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE	**4 VIERNES** BERENJENA RELLENA DE VERDURAS Y BONITO POSTRE
7 LUNES FIDEUÁ DE MARISCO CONEJO AL AJILLO POSTRE	**8 MARTES** COLIFLOR REBOZADA PALOMETA AL HORNO POSTRE	**9 MIÉRCOLES** ENSALADA DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	**10 JUEVES** ALCACHOFAS CONFITADAS DORADA A LA PLANCHA POSTRE	**11 VIERNES** ESPÁRRAGOS AL HORNO EMPANADA CASERA DE SETAS Y PISTO POSTRE
14 LUNES SALMOREJO PULPO A LA PLANCHA POSTRE	**15 MARTES** JUDÍAS VERDES AL AJILLO TOSTA DE AGUACATE, QUESO FETA Y GRANADA POSTRE	**16 MIÉRCOLES** QUINOA CON VERDURAS CHICHARROS EN ESCABECHE POSTRE	**17 JUEVES** VICHYSSOISE MUSLITOS DE PAVO POSTRE	**18 VIERNES** TOMATE RELLENO HUEVO POCHÉ POSTRE
21 LUNES BONIATO A LA PLANCHA ROLLITOS DE CALABACÍN POSTRE	**22 MARTES** GAZPACHO BACALAO AL HORNO POSTRE	**23 MIÉRCOLES** COL LOMBARDA CON MANZANA Y PIÑONES CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	**24 JUEVES** PASTA DE GUISANTES AL PESTO SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	**25 VIERNES** FESTIVO
28 LUNES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS ALITAS DE POLLO POSTRE	**29 MARTES** ROMANESCU AL HORNO SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE	**30 MIÉRCOLES** ENSALADA DE ESPINACAS MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	**31 JUEVES** PATATA ASADA FILETE DE TERNERA POSTRE	