



Lunes 3

DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Martes 4

NO LECTIVO

Miércoles 5

Macarrones grat. c/queso
Gratin pasta with cheese

Lacón en salsa riojana c/Jard.
Lacon in sauce & Veg.

Pan y Fruta

621 Kcal 24,1g Prot 3,3g Lip 71,9g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Jueves 6

Menestra de verduras
Vegetable stew

Ragout de tern. c/patatas cuadro
Veal ragout with potatoes

Pan y Fruta

641 Kcal 33,9g Prot 26,2g Lip 60,1g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Viernes 7

Judias blancas eco estofadas con verd
White beans with vegetables

Tortilla de patata c/rod. tomate
Omelette & tomato

Pan y Yogur

665 Kcal 25,1g Prot 3,3g Lip 65,7g Hc
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

Coditos a la boloñesa
Bolognese pasta

Bacalao a la romana. c/rod. tomate
Cod Romane & tomato

Pan y Yogur

662 Kcal 29g Prot 23,1g Lip 82,2g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Crema de calabaza y acelgas
Cream

Pollo al ajillo c/patatas
Garlic chicken & potato

Pan y Fruta

1269 Kcal 55,4g Prot 20,6g Lip 198,9g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)
Stewed

Pan y Fruta

794 Kcal 33,4g Prot 21,3g Lip 108g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Judias verdes c/jamón
Green beans w/ham

Albóndigas (burgermeat) de ternera a la case
Burgermeat & potatoes

Pan y Fruta

677 Kcal 43g Prot 34,1g Lip 47g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Fideuá de verduras
Noodle paella

F. de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Yogur

758 Kcal 31g Prot 3,3g Lip 86,4g Hc
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes

Cinta de lomo al horno c/rod. tomate
Pork loin & tomato

Pan y Yogur

652 Kcal 21,7g Prot 26g Lip 111,1g Hc
Cena sug.: Tortilla francesa con queso

Lentejas ecológicas estofadas (pimiento, cebolla, patata)
Stewed eco. lentils

F. de merluza c/zanahoria
Fish fillet & Carrot

Pan y Fruta

759 Kcal 43,4g Prot 25,8g Lip 78,2g Hc
Cena Sug: Pavo c/arroz salteado

Crema de verduras
Cream of vegetables

Jamoncitos de pollo al chilindron
Chicken

Pan y Fruta

748 Kcal 41,2g Prot 28,4g Lip 73,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Espirales con tomate y atún
Pasta with tomato sauce

Hamburguesa (burgermeat) ternera c/Jard.
Burgermeat & Veg.

Pan y Fruta

676 Kcal 44,4g Prot 30,4g Lip 71g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Alub. pint. ecológicas estof. c/verd
Stewed ecological beans

Bocaditos de sepia c/ensalada
Squid bites & salad

Pan y Yogur

597 Kcal 27,2g Prot 20,2g Lip 68,9g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/tomate

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Tortilla de calabacín c/zanahoria
Omelette & Carrot

Pan y Yogur

764 Kcal 21g Prot 26,7g Lip 109,5g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd) c/verd
Stewed & vegetables

Pan y Fruta

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 76,9g Hc
Cena sug.: Pollo con patatas

Macarrones con atún
Pasta with tuna

Salchichas frescas c/verd.
Sausages & vegetables

Pan y Fruta

682 Kcal 22,9g Prot 37,8g Lip 59,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

Salteado de verduras rehogadas
Sauteed vegetables

Pavo estofado c/patatas
Turkey in sauce & potato

Pan y Fruta

811 Kcal 46,8g Prot 33,9g Lip 66,5g Hc
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

sin GLUTEN

Lentejas estofadas
Stewed lentils

F. de merluza c/verd.
Fish fillet & vegetables

Pan y Yogur

710 Kcal 40,1g Prot 31,9g Lip 60,4g Hc
Cena sug.: Pizza vegetal

Sopa de ave con lluvia
Soup

Albóndigas (burgermeat) de ternera a la casera c/verd.
Burgermeat & vegetables

Pan y Yogur

682 Kcal 41,1g Prot 2,5g Hc
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego, Departamento de Nutrición

*****Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO*****