

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FIESTA	2 FIESTA	3 Judías verdes con jamón Pollo asado con lechuga y zanahoria Green beans with ham Grilled chicken with lettuce and carrots Fruta/Fruit H:43,3 g P:71,3 G:56,2 C:1.017 Alérgenos:1.8.	4 Sopa de cocido Cocido madrileño Soup Madrilenian cocido Natilla de vainilla /Custard H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos:1.2.4.8.
7 Guisantes con beicon Hamburguesa de ternera con tomate y patata gajo Green peas with bacon Beef burger with french fries Fruta/Fruit H:50,2 g P:39,7 G:43,5 C:773 Alérgenos:1.4.8.	8 Lentejas ecológicas con verduras Merluza al horno con lechuga Organic lentils Grilled hake with lettuce Fruta/Fruit H:47,5 g P:41,5 G:18,9 C:565 Alérgenos:1.3.13.	9 SEMANA GASTRONÓMICA ALEMANIA Ensalada de patatas Variados de salchichas Potaotes salad. Sausages mix Yogur/Yoghurt H:28,6 g P:31,9 G:81,3 C:999 Alérgenos:1.4.8.	10 Arroz con tomate Platija empanada con Lechuga Rice with tomato sauce Breaded fish with lettuce Fruta/Fruit H:53,3 g P:30,4 G:46,1 C:772 Alérgenos:1.3.	11 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata con lechuga y tomate natural White beans with vegetables Spanish omelet with salad Bebedino danone H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1.000 Alérgenos:1.2.4.8.
14 Puré de zanahorias Escalope de pollo con Lechuga Carrots cream Breaded chicken with lettuce Fruta/Fruit H:25,4 g P:36,4 G:64,3 C:834 Alérgenos:1.	15 FIESTA	16 SEMANA GASTRONÓMICA CHINA Rollito de primavera Cerdo agridulce Spring roll. Pork with sweet salad Yogur/Yoghurt H:21,2 g P:49,6 G:85,1 C:1.056 Alérgenos:1.4.	17 Coditos con york Huevos con bechamel y Lechuga con atún Pasta with ham Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit H:80 g P:39,8 G:44,8 C:898 Alérgenos:1.2.4.3.	18 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde con Lechuga Potatoes with spanish sausages. Hake with green sauce Danonino street H:27,2 g P:26,6 G:39,7 C:573 Alérgenos:1.4.3.8.13.
21 Sopa de picadillo con quinoa Albóndigas de ternera en salsa con patatas chips Soup with quinoa Meatballs with sauce and chips Fruta/Fruit H:22,8 g P:24,7 G:32,4 C:485 Alérgenos:1.2.8.13.	22 Judías verdes con beicon Bacalao a la romana con Lechuga y maíz Green beans with bacon Breaded cod with lettuce and corn Fruta/Fruit H:87,5 g P:59,4 G:72,2 C:1.298 Alérgenos:1.3.	23 SEMANA GASTRONÓMICA MEXICO Frijoles con arroz Jamoncitos de pollo con verduras y nachos Yogur/Yoghurt H:54 g P:104,7 G:74,1 C:1.350 Alérgenos:1.4.13.	24 Paella Merluza en salsa limón con Lechuga Spanish rice Hake with lemon sauce and lettuce Fruta/Fruit H:62 g P:46,8 G:34,8 C:756 Alérgenos:1.6.3.8.	25 DÍA SIN GLUTEN Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga con Pan de Celiaco Yogur de chocolate H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos:2.4.
28 Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo a la madrileña con lechuga Vegetables mix with ham Pork loin with lettuce Fruta/Fruit H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1.012 Alérgenos:1.2.8.	29 Arroz integral con pollo Merluza al horno con Lechuga y zanahoria Brown rice with chicken Grilled hake with lettuce and carrots Fruta/Fruit H:41,3 g P:25 G:22,9 C:480 Alérgenos:1.3.13.	30 SEMANA GASTRONÓMICA ITALIA Tallarines boloñesa Escalopines a la milanesa Pasta with bolognesa sauce Milanesa Yogur/Yoghurt H:83,9 g P:48,7 G:72,6 C:1.202 Alérgenos:1.2.4.13.	31 Sopa de cocido Cocido madrileño Soup Madrilenian cocido Fruta/Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos:1.2.8.	



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A - COMIDA

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo

B - CENA

Verduras
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

Comer suficientes alimentos que contengan hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales. Esto lo aportan las frutas, verduras, legumbres, harinas y féculas.



CELIACO

MAYO DE 2018



1º Plato

2º Plato

JUEVES 3

Judías verdes con jamón

Pollo asado

VIERNES 4

Sopa de fideos especiales

Cocido madrileño

LUNES 7

Guisantes con beicon

Tortilla de patata

MARTES 8

Lentejas ecológicas con verduras

Merluza plancha

MIÉRCOLES 9

Ensalada de patatas

Variados de salchichas

JUEVES 10

Arroz con tomate

Lacón plancha

VIERNES 11

Judías blancas con verduras y chorizo

Tortilla de patata

LUNES 14

Puré de zanahorias

Filete de pollo a la plancha

MARTES 15

Sopa de fideos especiales

Cocido madrileño

MIÉRCOLES 16

Puré de verduras

Cerdo agridulce

JUEVES 17

Pasta especial con tomate

Cinta de lomo plancha

VIERNES 18

Patatas a la riojana

Merluza plancha

LUNES 21

Sopa de picadillo con quinoa

Salmón plancha

MARTES 22

Judías verdes con beicon

Pavo plancha

MIÉRCOLES 23

Frijoles con arroz

Jamoncitos de pollo con verduras

JUEVES 24

Paella

Merluza plancha

VIERNES 25

Lentejas ecológicas con verduras

Tortilla de patata

LUNES 28

Menestra de verduras con jamón

Cinta de lomo plancha

MARTES 29

Arroz integral con pollo

Merluza plancha

MIÉRCOLES 30

Pasta especial a la boloñesa

Tortilla de calabacín

JUEVES 31

Sopa de fideos especiales

Cocido madrileño

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





MUSULMAN MAYO DE 2018



1º Plato

2º Plato

JUEVES 3

Judías verdes con ajo

Escalope de pollo

VIERNES 4

Sopa de cocido

Cocido de verduras

LUNES 7

Guisantes con ajo

Hamburguesa de ternera con tomate

MARTES 8

Lentejas ecológicas con verduras

Merluza al horno

MIÉRCOLES 9

Puré de verduras

Salchichas de pavo

JUEVES 10

Arroz con tomate

Platija empanada

VIERNES 11

Judías blancas con verduras

Tortilla de patata

LUNES 14

Puré de zanahorias

Escalope de pollo

MARTES 15

Sopa de cocido

Cocido de verduras

MIÉRCOLES 16

Rollito de primavera

Bacalao en su jugo

JUEVES 17

Coditos con tomate

Pavo plancha

VIERNES 18

Patatas con verduras

Merluza en salsa verde

LUNES 21

Sopa de verduras con quinoa

Albóndigas de ternera en salsa

MARTES 22

Judías verdes con ajo

Bacalao a la romana

MIÉRCOLES 23

Frijoles con arroz

Jamoncitos de pollo con verduras

JUEVES 24

Paella

Merluza en salsa limón

VIERNES 25

Lentejas ecológicas con verduras

Tortilla de patata

LUNES 28

Menestra de verduras con ajo

Pollo al ajillo

MARTES 29

Arroz integral con pollo

Merluza al horno

MIÉRCOLES 30

Tallarines boloñesa

Escalopines a la milanesa

JUEVES 31

Sopa de cocido

Cocido de verduras

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





LÁCTEO

MAYO DE 2018



1º Plato

2º Plato

JUEVES 3

Judías verdes con jamón

Escalope de pollo

VIERNES 4

Sopa de cocido

Cocido madrileño

LUNES 7

Guisantes con beicon

Hamburguesa de ternera con tomate

MARTES 8

Lentejas ecológicas con verduras

Merluza al horno

MIÉRCOLES 9

Ensalada de patatas

Variados de salchichas

JUEVES 10

Arroz con tomate

Platija empanada

VIERNES 11

Judías blancas con verduras y chorizo

Tortilla de patata

LUNES 14

Puré de zanahorias

Escalope de pollo

MARTES 15

Sopa de cocido

Cocido madrileño

MIÉRCOLES 16

Rollito de primavera

Cerdo agridulce

JUEVES 17

Coditos con york

Cinta de lomo plancha

VIERNES 18

Patatas a la riojana

Merluza en salsa verde

LUNES 21

Sopa de picadillo con quinoa

Albóndigas de ternera en salsa

MARTES 22

Judías verdes con beicon

Bacalao a la romana

MIÉRCOLES 23

Frijoles con arroz

Jamoncitos de pollo con verduras

JUEVES 24

Paella

Merluza en salsa limón

VIERNES 25

Lentejas ecológicas con verduras

Tortilla de patata

LUNES 28

Menestra de verduras con jamón

Cinta de lomo a la madrileña

MARTES 29

Arroz integral con pollo

Merluza al horno

MIÉRCOLES 30

Tallarines boloñesa

Escalope de pollo

JUEVES 31

Sopa de cocido

Cocido madrileño

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





HUEVO/LACTEO

MAYO DE 2018



1º Plato

2º Plato

<u>JUEVES 3</u>	Judías verdes con jamón	Escalope de pollo
<u>VIERNES 4</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>LUNES 7</u>	Guisantes con beicon	Hamburguesa de ternera con tomate
<u>MARTES 8</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Ensalada de patatas	Variados de salchichas
<u>JUEVES 10</u>	Arroz con tomate	Platija empanada
<u>VIERNES 11</u>	Judías blancas con verduras y chorizo	Palometa en su jugo
<u>LUNES 14</u>	Puré de zanahorias	Escalope de pollo
<u>MARTES 15</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Rollito de primavera	Cerdo agridulce
<u>JUEVES 17</u>	Pasta especial con tomate	Cinta de lomo plancha
<u>VIERNES 18</u>	Patatas a la riojana	Merluza en salsa verde
<u>LUNES 21</u>	Sopa de verduras con quinoa	Albóndigas de ternera en salsa
<u>MARTES 22</u>	Judías verdes con beicon	Bacalao a la romana
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Frijoles con arroz	Jamoncitos de pollo con verduras
<u>JUEVES 24</u>	Paella	Merluza en salsa limón
<u>VIERNES 25</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Merluza plancha
<u>LUNES 28</u>	Menestra de verduras con jamón	Cinta de lomo plancha
<u>MARTES 29</u>	Arroz integral con pollo	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Pasta especial a la boloñesa	Escalope de pollo
<u>JUEVES 31</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





LEGUMBRE

MAYO DE 2018



1º Plato

2º Plato

JUEVES 3 **Arroz con pollo y zanahoria**

Escalope de pollo

VIERNES 4 **Sopa de fideos especiales**

Cinta de lomo plancha

LUNES 7 **Puré de verduras**

Hamburguesa de ternera con tomate

MARTES 8 **Coliflor rehogada con ajo**

Merluza al horno

MIÉRCOLES 9 **Ensalada de patatas**

Variados de salchichas

JUEVES 10 **Arroz con tomate**

Platija empanada

VIERNES 11 **Escalibada de verduras**

Tortilla de patata

LUNES 14 **Puré de zanahorias**

Escalope de pollo

MARTES 15 **Sopa de fideos especiales**

Pollo asado

MIÉRCOLES 16 **Rollito de primavera**

Cerdo agridulce

JUEVES 17 **Coditos con york**

Huevos con bechamel

VIERNES 18 **Patatas a la riojana**

Merluza en salsa verde

LUNES 21 **Sopa de picadillo con quinoa**

Albóndigas de ternera en salsa

MARTES 22 **Repollo a la gallega**

Bacalao a la romana

MIÉRCOLES 23 **Patatas con verduras**

Jamoncitos de pollo con verduras

JUEVES 24 **Arroz con tomate**

Merluza en salsa limón

VIERNES 25 **Arroz con pollo y zanahoria**

Tortilla de patata

LUNES 28 **Puré de verduras**

Cinta de lomo a la madrileña

MARTES 29 **Arroz integral con pollo**

Merluza al horno

MIÉRCOLES 30 **Tallarines boloñesa**

Escalopines a la milanesa

JUEVES 31 **Sopa de fideos especiales**

York con tomatitos cherry

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes

