

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Puré de verduras Pollo asado con lechuga Vegetables cream Chicken grilled with lettuce Bebedino danone H:171 g P:377 G:357 C:552 Alérgenos: 7.1.4.12.8.15.
Judías verdes con jamón Cinta de lomo plancha con Lechuga con maíz Green beans with ham Pork loin with lettuce and corn Fruta/Fruit H:44 g P:72 G:742 C:1178 Alérgenos: 7.1.12.8.	5 Macarrones boloñesa Merluza a la romana con Lechuga Pasta with bolognesa sauce Breaded haken with lettuce Fruta/Fruit H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.15.	6 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con lechuga Lentils soup Spanish omellet with lettuce Yogur/ Yoghurt H:70,3 g P:322 G:3225 C:730 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	7 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Corgette cream Chicken with french fries Fruta/Fruit H:21,8 g P:792 G:54,4 C:910 Alérgenos: 7.1.12.8.15.	8 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodel Soup Madrilenian cocido Flan / Caramel cream H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Arroz con tomate Merluza al horno con Lechuga Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce Fruta/Fruit H:41,89 g P:41 G:24,5 C:572 Alérgenos: 7.1.3.12.8.15.	12 Judías blancas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel y Lechuga White beans with vegetables/ Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	13 Guisantes con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Peas with ham Meatballs with sauce Yogur/ Yoghurt H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 7.1.4.12.8.15.	14 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodel Soup Madrilenian cocido Fruta/Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	15 Espaguetis con atún Filete de boquerón en tempura con lechuga con zanahoria Pasta with tuna Gelatina /Jelly H:118 g P:40,2 G:60,4 C:1181 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.
Menestra de verduras con bacon Escalope de pollo con Patatas chips Mixed vegetables with bacon Breaded chicken with chips Fruta/Fruit H:44,6 g P:51,9 G:66 C:1010 Alérgenos: 7.1.12.8.	19 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodel Soup Madrilenian cocido Fruta/Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	20 Macarrones con chorizo Rosada en salsa meniere con Lechuga con atún Pasta with spanish sausages Fish fillet with meniere sauce Yogur/ Yoghurt H:73,29 g P:56,4 G:31,4 C:752 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.15.	21 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de york con Lechuga Organic Pinto beans York omellet with lettuce Fruta/Fruit H:45,3 g P:29,9 G:20,6 C:520 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	22 Paella Filete de marrajo en salsa del chef con lechuga Seafood with rice Fish with sauce and lettuce Melocotón almíbar H:64,8 g P:68,9 G:42,1 C:902 Alérgenos: 7.1.6.3.12.8.15.
Crema de puerros con quesitos Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Leeks cream with cheese Beef burger with french fries Fruta/Fruit H:45,5 g P:39,4 G:47,18 C:785 Alérgenos: 7.1.4.12.8.15.	26 Coditos con york Bacalao a la romana con Lechuga Pasta with york Breaded cod with lettuce Fruta/Fruit H:118,9 g P:35,3 G:58,6 C:1168 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.	27 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodel Soup Madrilenian cocido Yogur/ Yoghurt H:42,3 g P:18,2 G:35,95 C:577 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	28 Judías verdes con tomate Tortilla de patata con Lechuga y maíz Green beans with tomato sauce. Omellet with lettuce Fruta/Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	29 Lentejas ecológicas con verduras Chuleta de sajonia plancha con lechuga Organic lentils soup Pork loin with lettuce Yogur de chocolate H:37,5 g P:55 G:54,3 C:1158 Alérgenos: 4.



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:

Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana y poder llevar a cabo toda la actividad de la mañana



LÁCTEO

NOVIEMBRE DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>		
<u>VIERNES 2</u>	Puré de verduras	Pollo asado
<u>LUNES 5</u>	Judías verdes con jamón	Cinta de lomo plancha
<u>MARTES 6</u>	Macarrones boloñesa	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 8</u>	Crema de calabacín	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>VIERNES 9</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>LUNES 12</u>	Arroz con tomate	Merluza al horno
<u>MARTES 13</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Guisantes con jamón	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>VIERNES 16</u>	Espaguetis con atún	Filete de pavo plancha
<u>LUNES 19</u>	Menestra de verduras rehogada	Escalope de pollo
<u>MARTES 20</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Macarrones con chorizo	Rosada al horno
<u>JUEVES 22</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Tortilla de york
<u>VIERNES 23</u>	Paella	Filete de marrajo en salsa del Chef
<u>LUNES 26</u>	Crema de puerros	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MARTES 27</u>	Coditos con york	Cinta de lomo plancha
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>JUEVES 29</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 30</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Chuleta de Sajonia plancha

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





HUEVO/LACTEO

NOVIEMBRE DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>		
<u>VIERNES 2</u>	Puré de verduras	Pollo asado
<u>LUNES 5</u>	Judías verdes con jamón	Cinta de lomo plancha
<u>MARTES 6</u>	Pasta especial a la boloñesa	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Emperador con tomate cherry
<u>JUEVES 8</u>	Crema de calabacín	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>VIERNES 9</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>LUNES 12</u>	Arroz con tomate	Merluza al horno
<u>MARTES 13</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Guisantes con jamón	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>VIERNES 16</u>	Pasta especial con tomate	Filete de pavo plancha
<u>LUNES 19</u>	Menestra de verduras rehogada	Lacón a la gallega con cachelos
<u>MARTES 20</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Pasta especial con chorizo	Rosada al horno
<u>JUEVES 22</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Salmón plancha
<u>VIERNES 23</u>	Paella	Filete de marrajo en salsa del Chef
<u>LUNES 26</u>	Crema de puerros	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MARTES 27</u>	Pasta especial con jamón york	Cinta de lomo plancha
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>JUEVES 29</u>	Judías verdes con tomate	Pavo plancha
<u>VIERNES 30</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Chuleta de Sajonia plancha

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





MUSULMAN

NOVIEMBRE DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 2</u>	Puré de verduras	Pollo asado
<u>LUNES 5</u>	Judías verdes con ajo	Rosada en su jugo
<u>MARTES 6</u>	Macarrones boloñesa	Merluza a la romana
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 8</u>	Crema de calabacín	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>VIERNES 9</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>LUNES 12</u>	Arroz con tomate	Merluza al horno
<u>MARTES 13</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Guisantes con ajo	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>VIERNES 16</u>	Espaguetis con atún	Filete de boquerón en tempura
<u>LUNES 19</u>	Menestra de verduras con ajo	Escalope de pollo
<u>MARTES 20</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Macarrones con tomate	Rosada al horno
<u>JUEVES 22</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>VIERNES 23</u>	Paella	Filete de marrajo en salsa del Chef
<u>LUNES 26</u>	Crema de puerros con quesitos	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MARTES 27</u>	Coditos con tomate	Bacalao a la romana
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>JUEVES 29</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 30</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Merluza plancha

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





CELIACO

NOVIEMBRE DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 2</u>	Puré de verduras	Pollo asado
<u>LUNES 5</u>	Judías verdes con jamón	Cinta de lomo plancha
<u>MARTES 6</u>	Pasta especial a la boloñesa	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 8</u>	Crema de calabacín	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>VIERNES 9</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>LUNES 12</u>	Arroz con tomate	Merluza plancha
<u>MARTES 13</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Guisantes con jamón	Filete de pollo a la plancha
<u>JUEVES 15</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>VIERNES 16</u>	Pasta especial con tomate	Filete de pavo plancha
<u>LUNES 19</u>	Menestra de verduras rehogada	Lacón a la gallega con cachelos
<u>MARTES 20</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Pasta especial con chorizo	Rosada en su jugo
<u>JUEVES 22</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Tortilla de york
<u>VIERNES 23</u>	Paella	Emperador plancha
<u>LUNES 26</u>	Crema de puerros con quesitos	Tortilla de queso
<u>MARTES 27</u>	Pasta especial con jamón york	Cinta de lomo plancha
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>JUEVES 29</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 30</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Chuleta de Sajonia plancha

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





MARISCO

NOVIEMBRE DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 2</u>	Puré de verduras	Pollo asado
<u>LUNES 5</u>	Judías verdes con jamón	Cinta de lomo plancha
<u>MARTES 6</u>	Macarrones boloñesa	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 8</u>	Crema de calabacín	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>VIERNES 9</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>LUNES 12</u>	Arroz con tomate	Merluza al horno
<u>MARTES 13</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Guisantes con jamón	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>VIERNES 16</u>	Espaguetis con beicon	Filete de pavo plancha
<u>LUNES 19</u>	Menestra de verduras con jamón	Escalope de pollo
<u>MARTES 20</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Macarrones con chorizo	Rosada al horno
<u>JUEVES 22</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Tortilla de york
<u>VIERNES 23</u>	Arroz con tomate	Filete de marrajo en salsa del Chef
<u>LUNES 26</u>	Crema de puerros con quesitos	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MARTES 27</u>	Coditos con york	Bacalao a la romana
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>JUEVES 29</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 30</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Chuleta de Sajonia plancha

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





MUSULMAN

NOVIEMBRE DE 2018



	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>VIERNES 2</u>	Puré de verduras	Pollo asado
<u>LUNES 5</u>	Judías verdes con ajo	Rosada en su jugo
<u>MARTES 6</u>	Macarrones boloñesa	Merluza a la romana
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 8</u>	Crema de calabacín	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>VIERNES 9</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>LUNES 12</u>	Arroz con tomate	Merluza al horno
<u>MARTES 13</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Guisantes con ajo	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>VIERNES 16</u>	Espaguetis con tomate	Filete de boquerón en tempura
<u>LUNES 19</u>	Menestra de verduras con ajo	Escalope de pollo
<u>MARTES 20</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Macarrones con tomate	Rosada al horno
<u>JUEVES 22</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>VIERNES 23</u>	Paella	Filete de marrajo en salsa del Chef
<u>LUNES 26</u>	Crema de puerros con quesitos	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MARTES 27</u>	Coditos con tomate	Bacalao a la romana
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>JUEVES 29</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 30</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Merluza plancha

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

