

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate 1-3t Tofu adobado con champiñones 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Whole wheat pasta with tomato sauce Marinated tofu with mushrooms Fresh fruit and whole wheat bread</p> <p>705 Kcal/ 27.5 Gr/ 28.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p>3</p> <p>Patatas al vapor con verduras Garbanzos con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 Steamed potatoes with vegetables Chickpeas with vegetables Fresh fruit and white and wholemeal bread</p> <p>716 Kcal/ 33.5 Gr/ 31.2 Prot/ 65.4 HC</p>	<p>4</p> <p>Arroz con zanahoria, judías verdes, guisantes y espinacas Ragout de tofu con salsa toledana 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Rice with carrots, green beans, peas, and spinach Tofu ragout with Toledo sauce Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>575 Kcal/ 22.5 Gr/ 24.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Patatas estofadas con tomate y pimiento Falafel de alubias con zanahoria baby rehogada 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Stewed potatoes with tomato and pepper Beans falafel with sautéed baby carrots Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>683 Kcal/ 26.5 Gr/ 32.2 Prot/ 73.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Sopa de verduras con estrellitas 1-3t-8t-10-11t Complemento de cocido con garbanzos, zanahoria patata y repollo Fruta natural y pan blanco e integral 1 Vegetable soup with shaped pasta Side dish with chickpeas, carrot, potato, and cabbage Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>
<p>9</p> <p>Ensalada de tomates, pimiento y pepino Lentejas con verduras 1t Fruta natural y pan blanco e integral 1 Tomato, pepper and cucumber salad Lentils with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>708 Kcal/ 30.5 Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p>10</p> <p>Puré de judías verdes rehogadas con patata hervida Tofu salteado con verduritas 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Stewed green beans with potatoes with herbs Sautéed tofu with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>537 Kcal/ 25.5 Gr/ 26.2 Prot/ 43.4 HC</p>	<p>11</p> <p>Fideuá con verdura 1-3t-8t-11t Tofu en salsa con quinoa 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Mixed fideuà with vegetables Tofu in sauce with quinoa Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>907 Kcal/ 42.8 Gr/ 31.2 Prot/ 90.7 HC</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras con fideos integrales 1-3-10 Albóndigas de tofu con zanahoria y guisantes 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Vegetables soup with whole-wheat noodles Tofu meatballs with carrots and peas Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>721 Kcal/ 38.5 Gr/ 37.2 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Verduras rehogadas con patatas al vapor Alubias ecológicas con zanahoria y cebolla Fruta natural y pan blanco e integral 1 Sautéed vegetables with steamed potatoes Organic beans with carrot, and onion Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>708 Kcal/ 33 Gr/ 34 Prot/ 53 HC</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras 10 Ragout de tofu en salsa con patata panadera 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Vegetable cream Tofu ragout in sauce with roasted potatoes Fresh fruit and whole wheat bread</p> <p>525 Kcal/ 21.5 Gr/ 19.2 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>17</p> <p>DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID Sopa de verduras con fideos integrales 1-3t-10 Complemento de cocido madrileño con garbanzos, zanahoria, patata y repollo Fruta n. y pan blanco e integral 1  </p> <p>792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>	<p>18</p> <p>Arroz con tomate Tofu en aceite con calabacín 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Rice with tomato Tofu in oil with zucchini Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>903 Kcal/ 50.5 Gr/ 22.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>19</p> <p>Puré de calabaza Tofu especiado con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1 Pumpkin puree Marinated tofu with mushrooms Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>506 Kcal/ 23.5 Gr/ 18.2 Prot/ 35.4 HC</p>	<p>20</p> <p>Verduras rehogadas Lentejas estofadas con verduras 1t Fruta natural y pan blanco e integral 1 Sautéed vegetables Stewed lentils with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>730 Kcal/ 37.5 Gr/ 35.2 Prot/ 56.4 HC</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín, calabaza y apio 10 Tofu salteado con zanahoria baby y patata asada 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Cream of zucchini, pumpkin and celery soup Sautéed tofu with baby carrots and roasted potato Fresh fruit and whole-wheat bread</p> <p>532 Kcal/ 21.5 Gr/ 18.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis integrales con tomate 1-3t Tofu enharinado con verduritas 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Whole wheat spaghetti with tomato Breaded tofu with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>798 Kcal/ 38.5Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p>25</p> <p>Menestra de verduras Judías blancas ecológicas con zanahoria y guisantes Fruta natural y pan blanco e integral 1 Stewed vegetables Organic white beans with carrot and peas Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>673 Kcal/ 32.5 Gr/ 31.2 Prot/ 55.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Arroz caldoso con verduras Falafel de garbanzos con verduras 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Soupy rice with vegetables Chickpeas falafel with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>586 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con tomate y pimiento Tacos de tofu con salsa de verduras 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Stewed potatoes with tomato and pepper Tofu tacos with vegetables sauce Fresh fruit and white and whole-wheat bread</p> <p>720 Kcal/ 32.5 Gr/ 30.2 Prot/ 70.4 HC</p>

El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana



¡Queridos amigos!
Vamos a conocer la gastronomía de nuestro país. Cada mes descubriremos una comunidad diferente.
¡Esperemos que sea de vuestro agrado!

