

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso 1-2-3t Huevos revueltos con champiñones 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole wheat pasta with tomato sauce and cheese</i> <i>Scrambled eggs with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 735 Kcal/ 33.5 Gr/ 24.2 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza con patata vapor 1-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Chickpeas with vegetables</i> <i>Hake Andalusian style with steamed potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 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 pescado con salsa toledana 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with carrots, green beans, peas, and spinach</i> <i>Fish ragout with Toledo sauce</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 575 Kcal/ 22.5 Gr/ 24.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Patatas estofadas con tomate y pimiento Abadejo al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed potatoes with tomato and pepper</i> <i>Baked pollock with sautéed baby carrots</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 654 Kcal/ 22.5 Gr/ 30.2 Prot/ 73.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Sopa de verduras con estrellitas 1-3t-8t-10-11t Complemento de cocido con garbanzos, queso fresco, zanahoria, patata y repollo 2 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetables soup with -shaped pasta</i> <i>Side dish with chickpeas, fresh cheese, carrot, potato, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 748 Kcal/ 26.5 Gr/ 20.2 Prot/ 95.4 HC</p>
<p>9</p> <p>Lentejas con verduras 1t Tortilla de calabacín con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Lentils with vegetables</i> <i>Zucchini omelet with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 651 Kcal/ 24.5 Gr/ 22.2 Prot/ 76.4 HC</p>	<p>10</p> <p>Puré de judías verdes rehogadas con patata hervida Merluza al horno con verduritas 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed green beans with potatoes with herbs</i> <i>Baked hake with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 537 Kcal/ 25.5 Gr/ 26.2 Prot/ 43.4 HC</p>	<p>11</p> <p>Fideuá con verdura 1-3t-8t-11t Salmón al horno en salsa con quinoa 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Fideuá with vegetables</i> <i>Baked salmon in sauce with quinoa</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 860 Kcal/ 40.8 Gr/ 25.2 Prot/ 90.7 HC</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras con fideos integrales y huevo duro (sin jamón) 1-3-10 Albóndigas de bacalao con zanahoria y guisantes 3-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetables soup with whole-wheat noodles and hard-boiled egg (without ham)</i> <i>Cod meatballs with carrots and peas</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 721 Kcal/ 38.5 Gr/ 37.2 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Alubias ecológicas con zanahoria y cebolla Merluza a la andaluza con patata vapor 1-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Organic beans with carrot, and onion</i> <i>Andalusian-style hake with steamed potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 739 Kcal/ 38.5 Gr/ 34.2 Prot/ 59.4 HC</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras 10 Ragout de pescado en salsa con patata panadera 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable cream</i> <i>Fish ragout in sauce with roasted potatoes</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 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, queso fresco, zanahoria, patata y repollo 2 Fruta n. y pan blanco e integral 1   748 Kcal/ 26.5 Gr/ 20.2 Prot/ 95.4 HC</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Caballa en aceite con calabacín 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with tomato sauce</i> <i>Mackerel in oil with zucchini</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 885 Kcal/ 49.5 Gr/ 20.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>19</p> <p>Puré de calabaza Merluza al horno con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Pumpkin puree</i> <i>Baked hake with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 538 Kcal/ 23.5 Gr/ 22.2 Prot/ 53.4 HC</p>	<p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1t Tortilla francesa con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>French omelet with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 730 Kcal/ 37.5 Gr/ 35.2 Prot/ 56.4 HC</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín, calabaza y apio 10 Ventresca de merluza con zanahoria baby y patata asada 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of zucchini, pumpkin and celery soup</i> <i>Hake belly with baby carrots and roasted potato</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 532 Kcal/ 21.5 Gr/ 18.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis integrales con tomate 1-3t Filete ruso de bacalao con verduritas 1-3-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole wheat spaghetti with tomato</i> <i>Russian cod steak with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 798 Kcal/ 38.5Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p>25</p> <p>Judías blancas ecológicas con zanahoria y guisantes Tortilla de patata con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Organic white beans with carrots, and peas</i> <i>Potato omelet with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 637 Kcal/ 27.5 Gr/ 18.2 Prot/ 64.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Arroz caldoso con verduras Huevos a la cazadora 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Soupy rice with vegetables</i> <i>Eggs a la cazadora</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 586 Kcal/ 22.5 Gr/ 31.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con tomate y pimiento Tacos de caella con loncha de queso 2-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed potatoes with tomato and pepper</i> <i>Dogfish tacos with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 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!

