

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p><b>2</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso <b>1-2-3t</b> Lomo adobado con champiñones Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Whole wheat pasta with tomato sauce and cheese</i> <i>Marinated pork loin with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 705 Kcal/ 27.5 Gr/ 28.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p><b>3</b></p> <p>Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza con patata vapor <b>1-4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <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><b>4</b></p> <p>Arroz con zanahoria, judías verdes, guisantes y espinacas Ragout de pollo con salsa toledana Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Rice with carrots, green beans, peas, and spinach</i> <i>Chicken 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><b>5</b></p> <p>Patatas a la riojana con tomate y pimiento <b>2-8</b> Abadejo al horno con zanahoria baby rehogada <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Rioja-style potatoes with tomato and pepper</i> <i>Baked pollock with sautéed baby carrots</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 683 Kcal/ 26.5 Gr/ 32.2 Prot/ 73.4 HC</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido con estrellitas <b>1-3t-8t-11t</b> Complemento de cocido con garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria patata y repollo <b>2-8</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Stew soup with -shaped pasta</i> <i>Side dish with chickpeas, beef, chorizo, carrot, potato, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>
<p><b>9</b></p> <p>Lentejas con verduras y chorizo <b>1t-2-8</b> Tortilla de calabacín con loncha de queso <b>2-3</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Lentils with vegetables and chorizo</i> <i>Zucchini omelet with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 708 Kcal/ 30.5 Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p><b>10</b></p> <p>Puré de judías verdes rehogadas con jamón y patata hervida Pollo asado con verduritas Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Stewed green beans with ham and potatoes with herbs</i> <i>Roast chicken with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 552 Kcal/ 24.5 Gr/ 29.2 Prot/ 48.4 HC</p>	<p><b>11</b></p> <p>Fideuá con magro y verdura <b>1-3t-8t-11t</b> Salmón al horno en salsa con quinoa <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Mixed fideuà with lean meat and vegetables</i> <i>Baked salmon in sauce with quinoa</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 907 Kcal/ 42.8 Gr/ 31.2 Prot/ 90.7 HC</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de picadillo con fideos integrales, jamón y huevo duro <b>1-3</b> Albóndigas mixtas con zanahoria y guisantes <b>8t</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Minced meat soup with whole-wheat noodles, ham, and hard-boiled egg</i> <i>Mixed meatballs with carrots and peas</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 753 Kcal/ 35.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC</p>	<p><b>13</b></p> <p>Alubias ecológicas con chorizo, zanahoria y cebolla <b>2-8</b> Merluza a la andaluza con patata vapor <b>1-4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Organic beans with chorizo, 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><b>16</b></p> <p>Crema de verduras <b>10</b> Ragout de pollo en salsa con patata panadera Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Vegetable cream</i> <i>Chicken 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><b>17</b></p> <p><b>DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b> Sopa de cocido madrileño con fideos integrales <b>1-3t</b> Complemento de cocido madrileño con garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria, patata y repollo <b>2-8</b> Fruta n. y pan blanco e integral <b>1</b>   792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con tomate y jamón de york Caballa en aceite con calabacín <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Rice with tomato and ham</i> <i>Mackerel in oil with zucchini</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 903 Kcal/ 50.5 Gr/ 22.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p><b>19</b></p> <p>Puré de calabaza Chuleta de Sajonia con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Pumpkin puree</i> <i>Saxon pork chop with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 525 Kcal/ 23.5 Gr/ 17.2 Prot/ 53.4 HC</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas a la castellana con chorizo, magro y verduras <b>1t-2-8</b> Tortilla francesa con jamón de york <b>3</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Castilian-style lentils with chorizo, lean pork, and vegetables</i> <i>French omelet with ham</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 730 Kcal/ 37.5 Gr/ 35.2 Prot/ 56.4 HC</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabacín, calabaza y apio <b>10</b> Ventresca de merluza con zanahoria baby y patata asada <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <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><b>24</b></p> <p>Espeguetis integrales con bacon y tomate <b>1-3t</b> Filete ruso con verduritas <b>1-3</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Whole wheat spaghetti with bacon and tomato</i> <i>Russian 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><b>25</b></p> <p>Judías blancas ecológicas con chorizo, zanahoria y guisantes <b>2-8</b> Tortilla de patata con loncha de jamón de york <b>3</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Organic white beans with chorizo, carrots, and peas</i> <i>Potato omelet with a slice of ham</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 673 Kcal/ 32.5 Gr/ 31.2 Prot/ 55.4 HC</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras Pollo asado a la cazadora Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Soupy rice with vegetables</i> <i>Pollo asado 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><b>27</b></p> <p>Patatas a la riojana con tomate y pimiento <b>2-8</b> Tacos de caella con loncha de queso <b>2-4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b> <i>Rioja-style 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!

