



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FELIZ COMIENZO DE CURSO

8 KCal:642 HC:78 AZÚ:14 Gra: 23 G SAT:5 Pro: 22 SAL: 3g Macarrones napolitana (tomate y cebolla) Tortilla de patata con calabacín al horno Fruta de temporada/leche	9 KCal:636 HC:78 AZÚ:14 Gra: 23 G SAT:5 Pro: 22 SAL: 3g Lentejas eco estofadas con verduras cocidas (zanahoria, cebolla, pimiento rojo) Albóndigas en salsa con guisantes (tomate) Fruta de temporada/leche	10 KCal:535 HC:44 AZÚ: 8 Gra: 27 G SAT: 6 Pro: 25 SAL:2 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con zanahoria Fruta de temporada/leche	11 KCal:614 HC:73 AZÚ: 19 Gra: 26 G SAT: 6 Pro: 25 SAL: 3 Judías pintas eco con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) Filete de pollo al ajillo con patatas Fruta de temporada/leche	12 KCal:485 HC:30 AZÚ: 7 Gra: 22 G SAT: 5 Pro: 29 SAL:2 Crema de calabaza y zanahoria (patata, calabaza y zanahoria) Bacalao en salsa de tomate con salteado de verduras Yogur
15 KCal:570 HC:43 AZÚ: 17 Gra: 24G SAT: 7 Pro: 26SAL:2 Patatas a la riojana (chorizo, cebolla, pimiento y ajo) Pollo asado con pisto Fruta de temporada/leche	16 KCal:510 HC:46 AZÚ: 21 Gra: 21 G SAT: 7 Pro: 37 SAL:2 Judías blancas eco con verduras cocidas y jamón (zanahoria, cebolla, pimiento verde) Merluza en salsa de manzana con zanahoria rallada Fruta de temporada/leche	17 KCal:582 HC:45 AZÚ:18 Gra: 28 G SAT: 11 Pro: 27SAL:3 Crema de guisantes (Patata, zanahoria y guisantes) Roti de pavo asado con verduras (zanahoria, champiñón y ajo) Yogur	18 KCal:524 HC:55 AZÚ:19 Gra: 26 G SAT:6 Pro: 26 SAL: 3 Paella de magro (cebolla, ajo, pimiento verde) Bacalao al pil pil con tomate natural Fruta de temporada/leche	19 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr: 23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g Sopa de cocido (fideos, zanahoria y patata) Cocido completo con garbanzo eco (ternera, pollo, chorizo y tocino) Fruta de temporada/leche
22 KCal:596 HC:58 AZÚ:14 Gra: 23 G SAT:4 Pro: 35 SAL: 3 Judías verdes salteadas con jamón Hamburguesa con tomates cherry Fruta de temporada/leche	23 KCal:627 HC:91 AZÚ:13 Gra: 28 G SAT: 7 Pro: 28 SAL:3 Lentejas castellanas con verduras cocidas y chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento rojo) Merluza en salsa verde con brócoli Fruta de temporada/leche	24 KCal:495 HC:32 AZÚ: 6 Gra: 24 G SAT: 6 Pro: 27 SAL:3 Crema de puerro (patata, zanahoria y puerro) Magro en salsa con verduras (zanahoria y guisantes) Fruta de temporada/leche	25 KCal:609 HC:68g AZÚ: 16g Gr: 21g SAT:3g Pro: 22 SAL: 2g Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno con patatas panadera Helado	26 KCal:670 HC:67 AZÚ: 26 Gra: 28 G SAT: 8 Pro: 40 SAL:2 Tallarines en salsa de tomate con verduras (champiñones, calabacín, cebolla y zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno con pisto Fruta de temporada/leche
29 KCal:599 HC:69 AZÚ: 10 Gra: 20 G SAT: 4 Pro: 30 SAL:2 Lentejas eco con zanahoria y patata Tortilla de queso con coliflor rehogada Fruta de temporada/leche	30 KCal:548 HC:41 AZÚ: 12 Gra: 27 G SAT: 8 Pro: 30 SAL:3 Sopa de picadillo (lluvia, jamón y pollo) Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta de temporada/leche			

En cumplimiento del
Reglamento UE 1169/2011, el
personal de Colectividades
Madrid SL dispone de
información sobre los
alérgenos.

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevos
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

*Todos los menús se acompañan de pan blanco/pan ecológico integral y agua.

*Menú elaborado para cubrir las ingestas diarias recomendadas para un grupo de escolares de 1 a 3 años (1000-1500 kcal). Todos los menús son diseñados y supervisados por una persona con formación en Nutrición Humana y Dietética.

