



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 KCal:627 HC:79 AZÚ:16 Gra:20 G SAT:3 Pro:29 SAL:3 Arroz con tomate Carne de cerdo guisada con champiñones Fruta de temporada/leche 1	3 KCal:612 HC:81 AZÚ:19 Gra:17 G SAT:4 Pro:38 SAL:2 Lentejas ecológicas con verduras cocidas (zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta de temporada/ leche 1	4 KCal:530 HC:45 AZÚ:8 Gra:22 G SAT:5 Pro:27 SAL:2 Judías verdes con patata cocida Albóndigas a la jardinera (cebolla, ajo, zanahoria y guisantes) Yogur 1	5 KCal:516 HC:36 AZÚ:10 Gra:22 G SAT:5 Pro:29 SAL:2 Crema de Puerro (patata y puerro) Bacalao al horno con tomate asado Fruta de temporada/leche 1	6 KCal:640 HC:73 AZÚ:16 Gra:28 G SAT:6 Pro:29 SAL:3 Judías pintas ecológicas con verduras cocidas (pimiento, zanahoria y calabacín) Pollo a la cazadora con tomate, zanahoria y cebolla Fruta de temporada/ leche 1
9 KCal:675 HC:76 AZÚ:18 Gra:33 G SAT:5 Pro:36 SAL:2 Espirales integrales boloñesa (tomate, cebolla y carne picada) Calamares a la romana con ensalada (lechuga y maíz) Fruta de temporada/leche 1	10 KCal:569 HC:77 AZÚ:14 Gra:19 G SAT:4 Pro:29 SAL:2g Judías blancas ecológicas patata y zanahoria Limanda al horno en salsa de tomate con calabacín Fruta de temporada/ leche 1	11 KCal:612 HC:79 AZÚ:14 Gra:20G SAT:5 Pro:20 SAL:3g Crema de verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria) Tortilla de patata con rodajas de tomate Fruta de temporada/ leche 1	12 KCal:584 HC:601g AZÚ:12g Gr:28g SAT:4g Pro:19 SAL:2g Patatas guisadas (tomate, pimiento, cebolla y ajo) Merluza con pisto Yogur 1	13 KCal:671 HC:74 AZÚ:16g Gr:25g SAT:6g Pro:25 SAL:2g Sopa de carnaval (fideos, zanahoria, jamón y huevo) Disfraz crujiente de pollo con confeti de patata Fruta de temporada/ leche 1
16 KCal:652 HC:86 AZÚ:17 Gra:13 G SAT:2 Pro:35 SAL:2 Fideuá de pescado (cebolla, ajo, merluza y caldo de pescado) Salchichas frescas encebolladas con puré de patata Gelatina	17 KCal:656 HC:82 AZÚ:15 Gra:27 G SAT:6 Pro:38 SAL:2 Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada (lechuga y soja) Fruta de temporada /leche 1	18 KCal:601 HC:75g AZÚ:15g Gr:19 g SAT:4g Pro:30 SAL:2g Coliflor con bechamel (harina y leche) Pollo asado con patatas Fruta de temporada /leche 1	19 KCal:546 HC:38 AZÚ:14 Gra:20 G SAT:5 Pro:34 SAL:3 Crema de calabacín (Patata y calabacín) Abadejo al horno con pisto Fruta de temporada/ leche 1	20 KCal:648 HC:87g AZÚ:18g Gr:23g SAT:6g Pro:30 SAL:2g Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, y repollo) Cocido completo con garbanzo ecológico (ternera, pollo, chorizo) Fruta de temporada/ leche 1
23 KCal:672 HC:67 AZÚ:19 Gra:26 G SAT:5 Pro:23 SAL:2 Macarrones integrales con verdura (tomate, zanahoria y calabacín) Ragú de pavo con brócoli Fruta de temporada /leche 1	24 KCal:635 HC:65 AZÚ:19 Gra:24 G SAT:4 Pro:26 SAL:4 Judías blancas ecológicas zanahoria, cebolla y chorizo Tortilla con champiñones Yogur 1	25 KCal:682 HC:60 AZÚ:15 Gra:25 G SAT:5 Pro:27 SAL:3 Menestra de verduras (Guisantes, judías verdes, zanahoria, cebolla, ajo y tomate frito) Contramuslos de pollo con patatas fritas Fruta de temporada/ leche 1	26 KCal:648 HC:87g AZÚ:18g Gr:23g SAT:6g Pro:30 SAL:2g Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, y repollo) Cocido completo con garbanzo ecológico (ternera, pollo, chorizo) Fruta de temporada/ leche 1	27 KCal:492 HC:30 AZÚ:5 Gra:23 G SAT:5 Pro:27 SAL:1 Crema de calabacín (patata y calabacín) Bacalao al horno en salsa de tomate, con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Fruta de temporada/ leche 1



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 6 a 9 años (2000 kcal). Todos los menús son diseñados y supervisados por una persona con formación en Nutrición Humana y Dietética.

