



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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

1 **NO LECTIVO**

2 **FESTIVO**

3 **FESTIVO**

6 KCal:672 HC:67 AZÚ: 19 Gra.:26 G. SAT: 5 Pro: 23 SAL: 2

Espaguetis napolitana (tomate y queso)

Albóndigas de ternera en salsa con guisantes y zanahoria

Fruta

7 KCal:632 HC:58 AZÚ: 16 Gra.:27 G. SAT: 6 Pro: 30 SAL: 3

Lentejas estofadas (cebolla, pimiento verde, zanahoria y puerro)

Tortilla de patata con tomate natural

Yogur

8 KCal:640 HC:80 AZÚ: 18 Gra.:20 G. SAT: 4 Pro: 35 SAL: 2

Crema de verduras (patata, calabaza, judías verdes y puerro)

Merluza en salsa verde con brócoli

Fruta

9 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr.:23g SAT:5g Pro: 30 SAL: 2g

Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo)

Cocido completo con garbanzos (ternera, pollo y chorizo)

Yogur

10 KCal:663 HC:65 AZÚ: 16 Gra.:20 G. SAT: 5 Pro: 29 SAL: 3

Arroz 3 delicias (zanahoria, jamón, guisantes y tortilla)

San Jacobos con lechuga y aceitunas

Manzana asada

13 KCal:675 HC:69 AZÚ: 22 Gra.:28 G. SAT: 6 Pro: 24 SAL: 3g

Fideúa de verdura (cebolla, calabacín y pimiento rojo)

Merluza rebozada con zanahoria baby

Fruta

14 KCal:548 HC:41 AZÚ: 12 Gra.:27 G. SAT: 8 Pro: 30 SAL: 3

Sopa de picadillo (estrellas, jamón y pollo)

Tortilla de queso con tomate asado

Yogur

15 KCal:639 HC:76 AZÚ: 18 Gra.:25 G. SAT:5 Pro: 28 SAL: 2

Guisantes con bacón

Contramuslos de pollo en salsa de zanahoria con patatas

Pera asada

16 KCal:515 HC:35 AZÚ: 6 Gra.:25 G. SAT: 6 Pro: 30 SAL: 2

Judías blancas con hortalizas (patata, zanahoria y puerro)

Bacalao en salsa con tomate y cebolla

Yogur

17 KCal:596 HC:38 AZÚ:14 Gra.:22 G. SAT:5 Pro: 28 SAL: 3

Crema de verduras (zanahoria, calabacín, puerro y patata)

Cinta de lomo en salsa de manzana con calabacín

Fruta

20 KCal:524 HC:55 AZÚ:19 Gra.:26 G. SAT: 6 Pro: 26 SAL: 3

Judías verdes con tomate y york

Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas

Fruta

21 KCal:614 HC:73 AZÚ: 19 Gra.:26 G. SAT: 6 Pro: 25 SAL: 3

Judías pintas con verdura (zanahoria, cebolla y calabacín)

Pollo con pimientos asados

Yogur

22 KCal:636 HC:78 AZÚ:14 Gra.:23 G. SAT:5 Pro: 22 SAL: 3g

Arroz con tomate

Bacalao al pil-pil con patatas panadera

Fruta

23 KCal:695 HC:72 AZÚ: 19 Gra.:23 G. SAT: 3 Pro: 37 SAL: 3

"Lentejas" (zanahoria, cebolla y patata)

Duelos y Quebrantos (tortilla con panceta)

Yogur

24 KCal:649 HC:60 AZÚ: 17 Gra.:21 G. SAT:4 Pro: 36 SAL: 3

Patatas a la riojana (patatas, cebolla, pimiento rojo, chorizo, pimentón y ajo)

Salmón con salsa de naranja con zanahoria baby

Fruta

27 KCal:642 HC:78 AZÚ:14 Gra.:23 G. SAT:5 Pro: 22 SAL: 3g

Arroz 3 delicias (jamón, zanahoria y tortilla)

Tortilla de patata con calabacín

Fruta

28 KCal:547 HC:58 AZÚ:14 Gra.:23 G. SAT:5 Pro: 31 SAL: 3g

Judías blancas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento rojo)

Salchichas frescas de pavo encebolladas con ensalada (lechuga y atún)

Yogur

29 KCal:597 HC:758 AZÚ:14 Gra.:23 G. SAT:5 Pro: 31 SAL: 3g

Crema de calabaza (calabaza y patata)

Bacalao en salsa de tomate con cebolla y pimiento asado

Fruta

30 KCal:648 HC:87g AZÚ: 18g Gr.:23g SAT:6g Pro: 30 SAL: 2g

Sopa de Cocido (fideos, zanahoria, patata, cebolla, repollo)

Cocido completo con garbanzos (ternera, pollo, chorizo y tocino)

Yogur

*Todos los menús se acompañan de pan blanco 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.

