



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

En cumplimiento del Reglamento UE 1169/2011, el personal de Colectividades Madrid S.L. 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

4 KCal:645 HC:78g AZÚ: 15 Gr.:24g SAT:5,2g Pro: 29 SAL: 2,8g

Lentejas ecológicas estofadas
(Zanahoria, puerro y pimiento)

Empanadillas de atún con lechuga y maíz

Manzana

5 KCal:662 HC:72g AZÚ:16 Gr.:28g SAT:7,1g Pro:32 SAL: 2,4g

Crema de calabacín
(patatas y calabacín)

Albóndigas guisadas en salsa con patatas

Yogur

6 KCal:635 HC:85g AZÚ:17 Gr.:18g SAT:3,9g Pro:28 SAL: 2,2g

Macarrones integrales napolitana
(tomate y queso)

Merluza al horno en salsa de tomate con zanahoria baby

Sandía

7 KCal:628 HC:70g AZÚ:14 Gr.:25g SAT:6,2g Pro:26 SAL: 2,5g

Judías blancas ecológicas
con lacón

Tortilla de patata con tomate al horno y lechuga

Pera

1

FESTIVO

8 KCal:615 HC:68g AZÚ:14 Gr.:21g SAT:4,8g Pro:34 SAL: 2,2g

Patatas guisadas con merluza
(cebolla, ajo y pimiento rojo)

Pollo al horno con brócoli rehogado

Manzana roja

11 KCal:628 HC:75g AZÚ: 15 Gr.:23g SAT:6,5g Pro: 30 SAL: 2,1g

Fideuá de pollo
(cebolla , ajo, pimiento verde y rojo)

Tortilla de queso con zanahoria rallada

Plátano

12 KCal:675 HC:74g AZÚ:16 Gr.:29 SAT:6,8g Pro:29 SAL: 2,7g

Menestra de verduras
(Guisantes, judías verdes, coliflor, zanahoria, cebolla y ajo)

Cinta de lomo empanada con puré de patata

Flan

13 KCal:655 HC:70g AZÚ:15 Gr.:28g SAT:6,3g Pro:31 SAL: 2,4g

Crema de puerro
(patatas y puerro)

Salmón con salsa de manzana con arroz salteado

Manzana

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

Jornada SAN ISIDRO

Sopa de Cocido
(fideos, zanahoria, puerro y patata)

Cocido completo con garbanzo (ternera, pollo y chorizo)

Helado

15

FESTIVO

18 KCal:642 HC:82g AZÚ: 15 Gr.:21g SAT:5,4g Pro: 28 SAL: 2,7g

Arroz a la cubana
(tomate y huevo)

Lacón a la gallega con patata cocida

Plátano

19 KCal:620 HC:75g AZÚ:14 Gr.:20 SAT:4,5g Pro:29 SAL: 2,4g

Lentejas ecológicas castellanas
con verduras cocidas y chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde)

Revuelto con champiñones

Manzana

20 KCal:635 HC:80g AZÚ:16 Gr.:19g SAT:4,2g Pro:32 SAL: 2,3g

Tallarines con verdura
(tomate, cebolla, zanahoria y pimiento rojo)

Bacalao al horno en salsa verde con patata

Pera

21 KCal:612 HC:65g AZÚ: 15g Gr.:23g SAT:6,4g Pro: 32 SAL: 2,6g

Coliflor rehogada con bacón

Ragú de pavo en salsa con guisantes

Gelatina

22 KCal:655 HC:79g AZÚ:15 Gr.:22g SAT:4,9g Pro:30 SAL: 2,7g

Judías pintas ecológicas con verdura
(calabaza, puerro y zanahoria)

Atún con tomate con lechuga y aceitunas

Sandía

25 KCal:612 HC:76g AZÚ: 16 Gr.:22g SAT:5,3g Pro:24 SAL: 2,2g

Sopa de estrellas
(estrellas, pollo y codillo de jamón)

Tortilla de patata con pisto

Plátano

26 KCal:632 HC:72g AZÚ:14 Gr.:21 SAT:4,6g Pro:34 SAL: 2,5g

Judías blancas ecológicas estofadas
(zanahoria, cebolla y calabacín)

Merluza al horno con salsa verde con patata panadera

Yogur

27 KCal:658 HC:68g AZÚ:15 Gr.:26g SAT:6,1g Pro:33 SAL: 2,6g

Crema de verduras
(patatas , judías verdes, puerro y calabacín)

Contramuslos de pollo con tiras de pimiento

Manzana

28 KCal:675 HC:83g AZÚ: 17g Gr.:28g SAT:6,3g Pro: 31 SAL: 2,5g

Ensalada de pasta
(espirales, zanahoria y atún)

Salmón con salsa de manzana con tomate

Sandía

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

Sopa de Cocido
(fideos, zanahoria, puerro y patata)

Cocido completo con garbanos ecológicos (ternera, pollo y chorizo)

Flan

*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.

- Todos los menús se acompañan de pan blanco/pan ecológico integral y agua.
- Se ofrecerá leche opcional con la fruta.
- La variedad de la fruta estacional podrá verse alterada en función de su punto óptimo de maduración o disponibilidad en el mercado, garantizando siempre la calidad y frescura del producto servido

