



### 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:392 HC:47g AZÚ: 12g Gr.:15g SAT:3.1g Pro: 16 SAL:0.9g

**Lentejas estofadas**  
(Zanahoria, puerro y pimiento)

**Varitas de merluza**  
con lechuga y maíz



Manzana

5 KCal:412 HC:45g AZÚ: 11g Gr.:18g SAT:4.2.1g Pro: 17 SAL:1.1g

**Crema de calabacín**  
(patatas y calabacín)

**Albóndigas en salsa**  
con patatas



Yogur

6 KCal:385 HC:52g AZÚ: 13g Gr.:12g SAT:2.81g Pro: 15 SAL:0.8g

**Macarrones napolitana**  
(tomate y queso)

**Merluza al horno con salsa de tomate**  
con zanahoria baby

Manzana asada

7 KCal:425 HC:48g AZÚ:12g Gr.:19g SAT:4.5g Pro:16 SAL:1.1g

**Judías blancas**  
con lacón

**Tortilla de patata**  
con tomate al horno y lechuga



Yogur

8 KCal:388 HC:45g AZÚ:11g Gr.:13g SAT:3.1g Pro:19 SAL:0.9g

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

**Pollo al horno**  
con brócoli rehogado

Pera

11 KCal:391 HC:46g AZÚ: 13g Gr.:15g SAT:4.1g Pro: 16 SAL: 0.8g

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

**Tortilla de queso**  
con zanahoria rallada



Pera asada

12 KCal:415 HC:44g AZÚ: 11g Gr.:19g SAT:4.3g Pro: 18 SAL:1.1g

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

**Cinta de lomo empanada**  
con puré de patata



Yogur

13 KCal:420 HC:50g AZÚ: 12g Gr.:18g SAT:4g Pro: 17 SAL: 1g

**Crema de puerro**  
(patatas y puerro)

**Salmón con salsa de manzana**  
con arroz salteado

Manzana

14 KCal:438 HC:51g AZÚ: 14g Gr.:18g SAT:5.1g Pro:19 SAL:1.3g

**Jornada SAN ISIDRO**  
Sopa de Cocido  
(fideos, zanahoria y patata)

**Cocido completo**  
con garbanzo (ternera, pollo y chorizo)

Yogur

15 KCal:388 HC:45g AZÚ:11g Gr.:13g SAT:3.1g Pro:19 SAL:0.9g

**FESTIVO**

18 KCal:405 HC:50g AZÚ: 12g Gr.:14g SAT:3.5g Pro:16 SAL:1.1g

**Arroz**  
con tomate

**Lacón a la gallega**  
con patata cocida

Plátano



19 KCal:395 HC:48g AZÚ: 12g Gr.:16g SAT:3.4g Pro:15 SAL:0.9g

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

**Tortilla**  
con calabacín



Yogur

20 KCal:398 HC:53g AZÚ: 13g Gr.:13g SAT:2.9g Pro:16 SAL:0.9g

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

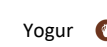
**Bacalao al horno en salsa verde**  
con patata

Manzana asada

21 KCal:375 HC:40g AZÚ: 12g Gr.:15g SAT:3.9g Pro:18 SAL:1.1g

**Crema de coliflor**  
(patata y coliflor)

**Ragú de pavo en salsa**  
con guisantes



Yogur

22 KCal:412 HC:49g AZÚ: 12g Gr.:16g SAT:3.2g Pro:17 SAL:1.2g

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

**Atún con tomate**  
con lechuga y aceitunas

Pera

25 KCal:380 HC:48g AZÚ:13g Gr.:14g SAT:3.4g Pro:14 SAL:0.8g

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

**Tortilla de patata**  
con pisto



Plátano

26 KCal:395 HC:49g AZÚ:11g Gr.:12g SAT:2.7g Pro:18 SAL:0.9g

**Judías blancas estofadas**  
(zanahoria, cebolla y calabacín)

**Merluza al horno con salsa verde**  
con patata panadera



Yogur

27 KCal:408 HC:44g AZÚ:12g Gr.:17g SAT:4g Pro:18 SAL:1.1g

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

**Contramuslos de pollo**  
con tiras de pimiento

Manzana

28 KCal:425 HC:50g AZÚ: 13g Gr.:19g SAT:4.2g Pro:17 SAL: 1g

**Ensalada de pasta**  
(espirales, zanahoria y atún)

**Salmón con salsa de manzana**  
con tomate



Yogur

29 KCal:438 HC:51g AZÚ: 14g Gr.:18g SAT:5.1g Pro:19 SAL:1.3g

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

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

Pera asada

\*Menú elaborado para cubrir las ingestas diarias recomendadas para un grupo de escolares de 1 a 3 años (1250 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 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

