



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>KCal:385 HC:52g AZÚ: 9g Gr.:12g SAT:3.8g Pro: 15 SAL:1.4g</p> <p>Arroz milanesa (zanahoria, guisantes y bacón)</p> <p>Sajonia con lechuga y aceitunas</p> <p>Plátano</p>	<p>2</p> <p>KCal:390 HC:46g AZÚ: 11g Gr.:13g SAT:4.2g Pro: 19 SAL:1.2g</p> <p>Judías pintas con verdura (zanahoria, calabacín y puerro)</p> <p>Bacalao en salsa de tomate con champiñones</p> <p>Yogur</p>	<p>3</p> <p>KCal:375 HC:38g AZÚ: 10g Gr.:16g SAT:3.9g Pro: 18 SAL:1.1g</p> <p>Crema de verduras (patatas, judías verdes, puerro y calabacín)</p> <p>Contramuslo de pollo al horno arroz salteado</p> <p>Pera asada</p>	<p>4</p> <p>KCal:362 HC:40g AZÚ:10g Gr.:12g SAT:3.2g Pro:19 SAL:1.3g</p> <p>Patatas a la riojana (patatas, cebolla, pimiento rojo, chorizo y ajo)</p> <p>Merluza en salsa verde con rodajas de tomate asado</p> <p>Yogur</p>	<p>5</p> <p>KCal:365 HC:44g AZÚ:9g Gr.:13g SAT:3.9g Pro:17 SAL:1.2g</p> <p>Sopa de estrellas (puerro, zanahoria, carcasa de pollo y codillo de jamón)</p> <p>Magro de cerdo (tomate, zanahoria, guisantes) con lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Sandía</p>
<p>8</p> <p>KCal:380 HC:50g AZÚ: 9g Gr.:12g SAT:2.8g Pro: 16 SAL:1.2g</p> <p>Espaguetis con chorizo (tomate y cebolla)</p> <p>Revuelto de atún con lechuga y maíz</p> <p>Manzana asada</p>	<p>9</p> <p>KCal:410 HC:48g AZÚ: 11g Gr.:16g SAT:3.8g Pro: 20 SAL:1.1g</p> <p>Lentejas con arroz (calabacín y zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de manzana con guisantes</p> <p>Yogur</p>	<p>10</p> <p>KCal:395 HC:36g AZÚ: 9g Gr.:18g SAT:5.2g Pro: 21 SAL:1.2g</p> <p>Brócoli con bechamel (harina y leche)</p> <p>Pollo asado con patatas fritas</p> <p>Sandía</p>	<p>11</p> <p>KCal:438 HC:51g AZÚ: 14g Gr.:18g SAT:5.1g Pro:19 SAL:1.3g</p> <p>Sopa de Cocido (fideos, zanahoria y patata)</p> <p>Cocido completo con garbanzos (ternera, pollo y chorizo)</p> <p>Yogur</p>	<p>12</p> <p>KCal:388 HC:45g AZÚ:11g Gr.:13g SAT:3.1g Pro:19 SAL:0.9g</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria y patata)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, pimiento, calabacín y cebolla)</p> <p>Pera</p>
<p>15</p> <p>KCal:382 HC:46g AZÚ: 10g Gr.:11g SAT:3.4g Pro: 16 SAL:1.1g</p> <p>Lentejas estofadas (zanahoria, puerro y pimiento)</p> <p>Tortilla de patata con tomate asado</p> <p>Plátano</p>	<p>16</p> <p>KCal:405 HC:48g AZÚ: 11g Gr.:16g SAT:3.8g Pro: 19 SAL:1g</p> <p>Paella de verduras (ajo, cebolla, pimiento, judías verdes y calabacín)</p> <p>Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur</p>	<p>17</p> <p>KCal:392 HC:42g AZÚ: 9g Gr.:17g SAT:4.9g Pro: 16 SAL:1.5g</p> <p>Judías verdes con york</p> <p>San Jacobo con arroz salteado</p> <p>Pera</p>	<p>18</p> <p>KCal:355 HC:38g AZÚ:11g Gr.:12g SAT:2.9g Pro:18 SAL:1.1g</p> <p>Crema de puerro (patata y puerro)</p> <p>Merluza al horno con lechuga y maíz</p> <p>Yogur</p>	<p>19</p> <p>KCal:445 HC:56g AZÚ:12g Gr.:19g SAT:6.1g Pro:14 SAL:1.7g</p> <p>Jornada Americana</p> <p>Mac and cheese (macarrones con queso)</p> <p>Hot dogs de pavo con patatas fritas (perrito caliente)</p> <p>Manzana asada</p>
<p>22</p> <p>KCal:395 HC:54g AZÚ: 10g Gr.:14g SAT:3.8g Pro:15 SAL:1.3g</p> <p>Espaguetis con tomate y cebolla</p> <p>Albóndigas en salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Plátano</p>	<p>23</p> <p>KCal:388 HC:44g AZÚ: 11g Gr.:13g SAT:3.5g Pro:19 SAL:1.2g</p> <p>Judías blancas con verduras (patata, zanahoria, cebolla y pimiento verde)</p> <p>Bacalao al pil-pil con tomate asado</p> <p>Yogur</p>	<p>24</p> <p>KCal:368 HC:50g AZÚ: 9g Gr.:10g SAT:2.2g Pro: 18 SAL:1.3g</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Rotí de pavo con pisto</p> <p>Pera asada</p>	<p>25</p> <p>KCal:438 HC:51g AZÚ: 14g Gr.:18g SAT:5.1g Pro:19 SAL:1.3g</p> <p>Sopa de Cocido (fideos, zanahoria y patata)</p> <p>Cocido completo con garbanzo (ternera, pollo y chorizo)</p> <p>Yogur</p>	<p>26</p> <p>KCal:388 HC:45g AZÚ:11g Gr.:13g SAT:3.1g Pro:19 SAL:0.9g</p> <p>Crema de verdura (Calabacín, patata, zanahoria y puerro)</p> <p>Filete de pollo con arroz salteado</p> <p>Manzana</p>
<p>29</p> <p>KCal:368 HC:45g AZÚ: 10g Gr.:15g SAT:4.2g Pro:17 SAL:1.2g</p> <p>Lentejas estofadas (zanahoria, patata y calabacín)</p> <p>Tortilla de queso con lechuga y zanahoria</p> <p>Plátano</p>	<p>30</p> <p>KCal:415 HC:52g AZÚ: 11g Gr.:16g SAT:4.8g Pro: 18 SAL:1.4g</p> <p>Macarrones con tomate y verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>			

*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.

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

Si has comido:	La cena es:
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres	- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Verduras	- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Carne	- Pescado o huevo
- Pescado	- Carne o huevo
- Huevos	- Pescado o carne
- Fruta	- Lácteo o fruta
- Lácteo	- Fruta

- 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

