

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	ESPAGUETIS CON TOMATE (1)(Tr.:3) Spaghetti with tomato sauce (1)(Tr.:3)	ARROZ TRES DELICIAS (2, 3, 6, 7) Three-jewel rice (2, 3, 6, 7)	PURE DE VERDURAS Vegetables puree	GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS Chickpea stew with vegetables
	VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) Fish fingers (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14)	TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3)	POLLO ASADO Roasted chicken	COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4)
	VERDURITAS REHOGADAS Vegetables	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA Lettuce, sweet corn and carrot salad
	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	YOGUR (7) Yoghurt (7)
	KCal:539 Gr.:18 HC:73 Pro: 17	KCal:534 Gr.:22 HC:64 Pro: 14	KCal:398 Gr.:16 HC:46 Pro: 13	KCal:470 Gr.:16 HC:49 Pro: 26
13	14	15	16	17
LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS (Tr.:1) Lentils stew with vegetables (Tr.:1)	MACARRONES MARGARITA (con tomate, queso y orégano) (1, 7)(Tr.:3) Macaroni with cheese, oregano and tomato sauce (1, 7)(Tr.:3)	BROCOLI GRATINADO (brócoli con queso al horno) (7) Grilled broccoli (7)	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) White beans stew with chorizo (6)	PATATAS GUIRADAS CON TERNERA Potato stew with beef
SAJONIA A LA GALLEGA (lomo de cerdo asado con patata y pimentón) (6, 7) Baked kassher with potato and paprika (6, 7)	MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4) Baked hake with lemon sauce (4)	MAGRO DE CERDO GUISADO CON SALSA DE TOMATE Lean pork with tomato sauce	COLITAS DE BACALAO AL AJOARRIERO (con ajo y pimentón) (4) Baked cod with garlic and paprika (4)	HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4) Boiled eggs with tuna and tomato sauce (3, 4)
FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	VERDURA COCIDA Boiled vegetables	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA Lettuce, tomato and beet salad	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lettuce, tomato and carrots salad
FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	NATILLAS DE VAINILLA (7) Vanilla custard (7)	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit
KCal:517 Gr.:17 HC:57 Pro: 25	KCal:514 Gr.:17 HC:67 Pro: 18	KCal:495 Gr.:26 HC:36 Pro: 25	KCal:505 Gr.:17 HC:45 Pro: 34	KCal:523 Gr.:22 HC:47 Pro: 31
20	21	22	23	24
PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) Seafood paella (2, 4, 12, 14)	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON Sauteed green beans with bacon	CODITOS CON JAMON YORK Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) Pasta with ham and tomato (1, 6)(Tr.:3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (6) Chickpea stew with chorizo (6)	PURE DE CALABACIN Zucchini puree
CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:3) Croquettes and small pasty (1, 4, 7)(Tr.:3)	MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4) Baked hake with onion and red pepper sauce (4)	TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3)	SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO (6) Baked turkey sausage (6)	SALMON AL HORNO CON SALSA DE NARANJA (4) Baked salmon with orange sauce (4)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Lettuce, tomato and sweet corn salad	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA Lettuce, tomato and carrots salad	ARROZ BLANCO White rice
FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	YOGUR (7) Yoghurt (7)
KCal:656 Gr.:20 HC:90 Pro: 14	KCal:506 Gr.:29 HC:43 Pro: 14	KCal:622 Gr.:25 HC:76 Pro: 18	KCal:599 Gr.:27 HC:55 Pro: 28	KCal:517 Gr.:24 HC:47 Pro: 26
27	28	29	30	
ESPIRALES CON TOMATE (1)(Tr.:3) Pasta with tomato sauce (1)(Tr.:3)	ARROZ GUISADO CON GUISANTES Y HORTALIZAS Rice stew with peas and vegetables	COLIFLOR REHOGADA CON BACON Sauteed cauliflower with bacon	JUDIAS PINTAS GUIRADAS CON VERDURAS Kidney beans stew with potatoes and vegetables	<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, mandarina, melón y sandía.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p> <p>Se dará leche, como complemento opcional, el día que haya fruta de postre.</p>
COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4)	HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA (3, 4) Boiled eggs with tuna and mayonnaise (3, 4)	RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3) Breaded chicken fillet (1, 3)	
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA Lettuce, tomato and beet salad	
FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit	
KCal:476 Gr.:17 HC:61 Pro: 17	KCal:689 Gr.:34 HC:70 Pro: 22	KCal:457 Gr.:22 HC:39 Pro: 22	KCal:504 Gr.:15 HC:57 Pro: 25	

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento N°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5-Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr- Trazas

¿Qué cenamos si hemos comido...?

- Cereales, pasta o tubérculos → Verduras cocidas o ensaladas
- Verduras → Cereales, pastas o féculas
- Pollo, ternera o cerdo → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pollo, ternera o cerdo
- Fruta → Lácteo o fruta
- Lácteo → Fruta



Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y según las recomendaciones de consumo mensual de alimentos en el comedor escolar de la Comunidad de Madrid.