

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, melón y sandía.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p> <p>La leche ofrecida con el menú es opcional, siendo siempre obligatorio el consumo de fruta.</p>			<p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6)(Tr.:7)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:768 Gr.:31 HC:80 Pro: 33</p>	<p>PATATAS GUIADAS CON PUERROS Y ZANAHORIAS</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>KCal:568 Gr.:27 HC:50 Pro: 26</p>
5	6	7	8	9
<p>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE SAJONIA A LA GALLEGA (al horno con patata asada y pimentón) (6)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:565 Gr.:27 HC:50 Pro: 26</p>	<p>ESPAGUETIS CON TOMATE (1)(Tr.:3)</p> <p>LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:627 Gr.:17 HC:87 Pro: 28</p>	<p>SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (6)(Tr.:7)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:840 Gr.:30 HC:84 Pro: 50</p>	<p>PURE DE COLIFLOR</p> <p>RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FLAN DE VAINILLA (7)</p> <p>KCal:538 Gr.:24 HC:58 Pro: 18</p>	<p>JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:739 Gr.:27 HC:74 Pro: 39</p>
12	13	14	15	16
	<p>ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>NUGGET DE PESCADO (porciones de pescado empanadas) (1, 2, 4)(Tr.:3, 6, 7, 9, 12, 14)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:773 Gr.:26 HC:106 Pro: 26</p>	<p>PATATAS GUIADAS CON MERLUZA Y VERDURA (4)</p> <p>CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA (6)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:650 Gr.:27 HC:69 Pro: 34</p>	<p>JUDIAS BLANCAS A LA JARDINERA (guisadas con patatas y verduras)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:666 Gr.:20 HC:75 Pro: 35</p>	<p>PURE DE GUISANTES</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>KCal:549 Gr.:30 HC:39 Pro: 28</p>
19	20	21	22	23
<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:641 Gr.:21 HC:67 Pro: 37</p>	<p>PURE DE ZANAHORIA</p> <p>MAGRO DE CERDO CON TOMATE</p> <p>VERDURITAS REHOGADAS</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:555 Gr.:24 HC:51 Pro: 29</p>	<p>MACARRONES CARBONARA (1, 3, 7)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:776 Gr.:30 HC:92 Pro: 28</p>	<p>GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:672 Gr.:22 HC:72 Pro: 39</p>	<p>BROCOLI GRATINADO (3, 7)</p> <p>ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6)(Tr.:7)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>NATILLAS DE VAINILLA (7)</p> <p>KCal:659 Gr.:37 HC:49 Pro: 22</p>
26	27	28	29	30
<p>SOPA DE LLUVIA (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:592 Gr.:25 HC:59 Pro: 29</p>	<p>PURE DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:591 Gr.:26 HC:56 Pro: 29</p>	<p>JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>JAMON ASADO A LA NARANJA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>KCal:688 Gr.:36 HC:48 Pro: 34</p>	<p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>VERDURITAS REHOGADAS</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:669 Gr.:25 HC:71 Pro: 33</p>	<p>ARROZ GUIADO CON MAGRO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:774 Gr.:26 HC:93 Pro: 38</p>

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	→	Cane 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.