

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
MACARRONES CON TOMATE (1)(Tr.:3)	PURE DE CALABACIN	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (6)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (1)(Tr.:3)
NUGGETS DE POLLO (porciones de pollo empanadas) (1, 3, 7)	MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIAS	TORTILLA DE ATUN (3, 4)	COLITAS DE BACALAO AL AJOARRIERO (con ajo y pimentón) (4)	HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3)
VERDURITAS REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA	PATATAS FRITAS
MELOCOTON EN ALMIBAR	FRUTA Y LECHE (7)	FRUTA Y LECHE (7)	YOGUR (7)	FRUTA Y LECHE (7)
KCal:666 Gr.:29 HC:73 Pro: 25	KCal:514 Gr.:22 HC:47 Pro: 29	KCal:682 Gr.:26 HC:69 Pro: 36	KCal:461 Gr.:18 HC:44 Pro: 28	KCal:718 Gr.:31 HC:63 Pro: 35
18	19	20	21	22
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	BROCOLI REHOGADO	JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	ARROZ GUISADO CON GUISANTES Y HORTALIZAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS
LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)	POLLO ASADO	SALMON AL HORNO CON SALSA DE NARANJA (4)	HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4)	JAMON ASADO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7)	PURE DE PATATAS (Tr.:7) FLAN DE VAINILLA (7)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7)	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)	PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE (7)
KCal:596 Gr.:17 HC:68 Pro: 34	KCal:541 Gr.:20 HC:61 Pro: 27	KCal:685 Gr.:23 HC:71 Pro: 39	KCal:736 Gr.:21 HC:100 Pro: 31	KCal:738 Gr.:43 HC:56 Pro: 27
25	26	27	28	29
ESPAGUETIS CON SALCHICHAS DE PAVO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3)	PURE DE ZANAHORIA	JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS	PATATAS GUISADAS CON TERNERA	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3)
COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4)	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)	TORTILLA DE PATATA (3)	MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4)	COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6)
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE (7)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA Y LECHE (7)	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7)	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8)	FRUTA Y LECHE (7)
KCal:672 Gr.:18 HC:87 Pro: 35	KCal:556 Gr.:25 HC:53 Pro: 26	KCal:707 Gr.:26 HC:76 Pro: 32	KCal:594 Gr.:25 HC:58 Pro: 29	KCal:790 Gr.:26 HC:82 Pro: 49

La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina.

Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.

La leche ofrecida con el menú es opcional, siendo siempre obligatorio el consumo de fruta.



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.