


LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (Tr.:1) SAJONIA A LA GALLEGA (lomo de cerdo asado con patata y pimentón) (6, 7) FRUTA DE TEMPORADA KCal:570 Gr.:18 HC:68 Pro: 26	ESPAGUETIS CON TOMATE (1)(Tr.:3) VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) VERDURITAS REHOGADAS FRUTA DE TEMPORADA KCal:593 Gr.:19 HC:83 Pro: 17	ARROZ TRES DELICIAS (2, 3, 6, 7) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA KCal:588 Gr.:23 HC:74 Pro: 15	PURE DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA KCal:494 Gr.:22 HC:56 Pro: 14	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA YOGUR (7) KCal:521 Gr.:18 HC:54 Pro: 27
13	14	15	16	17
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (Tr.:1) SAJONIA A LA GALLEGA (lomo de cerdo asado con patata y pimentón) (6, 7) FRUTA DE TEMPORADA KCal:570 Gr.:18 HC:68 Pro: 26	MACARRONES MARGARITA (con tomate, queso y orégano) (1, 7)(Tr.:3) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4) VERDURA COCIDA FRUTA DE TEMPORADA KCal:567 Gr.:18 HC:77 Pro: 19	BROCOLI GRATINADO (brócoli con queso al horno) (7) MAGRO DE CERDO GUIADO CON SALSA DE TOMATE PATATAS FRITAS NATILLAS DE VAINILLA (7) KCal:535 Gr.:29 HC:37 Pro: 26	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) COLITAS DE BACALAO AL AJOARRIERO (con ajo y pimentón) (4) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA KCal:558 Gr.:18 HC:55 Pro: 36	PATATAS GUIADAS CON TERNERA HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA KCal:576 Gr.:23 HC:56 Pro: 32
20	21	22	23	24
PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:3) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA KCal:713 Gr.:20 HC:101 Pro: 15	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4) PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA KCal:559 Gr.:30 HC:53 Pro: 15	CODITOS CON JAMON YORK Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA KCal:677 Gr.:25 HC:87 Pro: 19	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3) COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo, jamón, zanahoria, repollo, judías verdes y puerro) (6) FRUTA DE TEMPORADA KCal:573 Gr.:19 HC:72 Pro: 20	PURE DE CALABACIN SALMON AL HORNO CON SALSA DE NARANJA (4) ARROZ BLANCO YOGUR (7) KCal:656 Gr.:28 HC:70 Pro: 28
27	28	29	30	
ESPIRALES CON TOMATE (1)(Tr.:3) COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA KCal:543 Gr.:19 HC:71 Pro: 18	ARROZ GUIADO CON GUIANTES Y HORTALIZAS HUEVOS A LA FLAMENCA (al horno con pisto, patata y chorizo) (3, 6) FRUTA DE TEMPORADA KCal:581 Gr.:16 HC:87 Pro: 17	COLIFLOR REHOGADA CON BACON RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) PATATAS FRITAS YOGUR (7) KCal:492 Gr.:23 HC:44 Pro: 23	JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA KCal:556 Gr.:16 HC:67 Pro: 26	La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, mandarina, melón y sandía. Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Se dará leche, como complemento opcional, el día que haya fruta de postre.

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.