

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja o mandarina.</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>				PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) VERDURA COCIDA FRUTA DE TEMPORADA KCal:703 Gr.:28 HC:77 Pro: 28
4	5	6	7	8
LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS (Tr.:1)	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO (1, 7)(Tr.:3)	PURE DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON HUEVO COCIDO (3)
CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6)	COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4)	RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria)	COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo, jamón, zanahoria, repollo, judías verdes y puerro) (6)	HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3)
VERDURITAS REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	ARROZ BLANCO		PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)
KCal:619 Gr.:26 HC:69 Pro: 25	KCal:624 Gr.:18 HC:84 Pro: 25	KCal:497 Gr.:18 HC:63 Pro: 16	KCal:636 Gr.:20 HC:82 Pro: 24	KCal:610 Gr.:27 HC:53 Pro: 29
11	12	13	14	15
		ARROZ TRES DELICIAS (2, 3, 6, 7)	CREMA DE PUERROS (7)	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO (7)
		PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14)	LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)	HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4)
		ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ	PATATAS FRITAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
		FRUTA DE TEMPORADA	NATILLAS DE VAINILLA (7)	FRUTA DE TEMPORADA
		KCal:719 Gr.:25 HC:86 Pro: 13	KCal:685 Gr.:30 HC:72 Pro: 29	KCal:648 Gr.:24 HC:59 Pro: 38
18	19	20	21	22
LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA (Tr.:1)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (1)(Tr.:3)	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3)	COLIFLOR AL AJOARRIERO (rehogada con ajo y pimentón)	MARMITAKO DE ATUN (patatas guisadas con atún) (4)
COLITAS DE BACALAO AL HORNO CON TOMATE (4)	ALBONDIGAS CON MENESTRA DE VERDURAS (1, 6)(Tr.:7)	MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con pimentón y patata) (4)	POLLO ASADO	TORTILLA DE QUESO (3, 7)
VERDURITAS REHOGADAS			PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
KCal:590 Gr.:18 HC:69 Pro: 29	KCal:624 Gr.:28 HC:56 Pro: 25	KCal:650 Gr.:19 HC:89 Pro: 27	KCal:489 Gr.:20 HC:55 Pro: 16	KCal:622 Gr.:28 HC:62 Pro: 26
25	26	27	28	29
PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14)	JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS	ESPIRALES NAPOLITANA (con salsa de cebolla, tomate y pimientos) (1)(Tr.:3)	PURE DE CALABAZA	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6)	SALMON AL HORNO CON SALSAS DE NARANJA (4)	TORTILLA FRANCESA (3)	MAGRO DE CERDO GUIADO CON SALSAS DE TOMATE	MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4)
VERDURITAS REHOGADAS	PATATAS FRITAS	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
KCal:685 Gr.:21 HC:86 Pro: 22	KCal:701 Gr.:23 HC:80 Pro: 31	KCal:621 Gr.:30 HC:67 Pro: 18	KCal:550 Gr.:18 HC:70 Pro: 19	KCal:671 Gr.:23 HC:76 Pro: 33

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.