

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso 1-2-3t Lomo adobado con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole wheat pasta with tomato sauce and cheese</i> <i>Marinated pork loin with couscous</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 798 Kcal/ 28.5 Gr/ 31.2 Prot/ 96.4 HC</p>	<p>3</p> <p>Puré de legumbres con picatostes 1-2-10 Merluza a la andaluza con patata vapor 1-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Legume purée with croutons</i> <i>Hake Andalusian style with steamed potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 735 Kcal/ 34.5 Gr/ 29.2 Prot/ 65.4 HC</p>	<p>4</p> <p>Arroz con zanahoria, judías verdes, guisantes y espinacas Ragout de pollo con salsa toledana Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with carrots, green beans, peas, and spinach</i> <i>Chicken ragout with Toledo sauce</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 575 Kcal/ 22.5 Gr/ 24.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Patatas a la riojana con tomate y pimiento 2-8 Abadejo al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rioja-style potatoes with tomato and pepper</i> <i>Baked pollock with sautéed baby carrots</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 683 Kcal/ 26.5 Gr/ 32.2 Prot/ 73.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas 1-3t-8t-11t Complemento de cocido con garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria, patata y repollo 2-8 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Stew soup with -shaped pasta</i> <i>Side dish with chickpeas, beef, chorizo, carrot, potato, and cabbage</i> <i>Yogurt and white and whole-wheat bread</i> 799 Kcal/ 33 Gr/ 32 Prot/ 85 HC</p>
<p>9</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo 1t-2-8 Tortilla de calabacín con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Lentils with vegetables and chorizo</i> <i>Zucchini omelet with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 708 Kcal/ 30.5 Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes rehogadas con jamón y patata hervida Pollo asado con verduritas Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed green beans with ham and potatoes with herbs</i> <i>Roast chicken with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 552 Kcal/ 24.5 Gr/ 29.2 Prot/ 48.4 HC</p>	<p>11</p> <p>Fideuá con magro y verdura 1-3t-8t-11t Salmón al horno en salsa con quinoa 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Mixed fideuà with lean meat and vegetables</i> <i>Baked salmon in sauce with quinoa</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 907 Kcal/ 42.8 Gr/ 31.2 Prot/ 90.7 HC</p>	<p>12</p> <p>Sopa de picadillo con fideos integrales, jamón y huevo duro 1-3 Albóndigas mixtas con zanahoria y guisantes 8t Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Minced meat soup with whole-wheat noodles, ham, and hard-boiled egg</i> <i>Mixed meatballs with carrots and peas</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 753 Kcal/ 35.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Alubias ecológicas con chorizo, zanahoria y cebolla 2-8 Merluza a la andaluza con patata vapor 1-4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Organic beans with chorizo, carrot, and onion</i> <i>Andalusian-style hake with steamed potatoes</i> <i>Yogurt and white and whole-wheat bread</i> 764 Kcal/ 40 Gr/ 39 Prot/ 54 HC</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras 10 Ragout de pollo en salsa con patata panadera Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable cream</i> <i>Chicken ragout in sauce with roasted potatoes</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 525 Kcal/ 21.5 Gr/ 19.2 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>17</p> <p>DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID Sopa de cocido madrileño con fideos integrales 1-3t Complemento de cocido madrileño con garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria, patata y repollo 2-8 Fruta n. y pan blanco e integral 1   792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>	<p>18</p> <p>Arroz con tomate y jamón de york Caballa en aceite con calabacín 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with tomato and ham</i> <i>Mackerel in oil with zucchini</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 903 Kcal/ 50.5 Gr/ 22.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>19</p> <p>Coliflor con patata, cebolla y zanahoria Chuleta de Sajonia con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cauliflower with potato, onion, and carrot</i> <i>Saxon pork chop with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 506 Kcal/ 23.5 Gr/ 18.2 Prot/ 35.4 HC</p>	<p>20</p> <p>Lentejas a la castellana con chorizo, magro y verduras 1t-2-8 Tortilla francesa con jamón de york 3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Castilian-style lentils with chorizo, lean pork, and vegetables</i> <i>French omelet with ham</i> <i>Yogurt and white and whole-wheat bread</i> 737 Kcal/ 40 Gr/ 48 Prot/ 39 HC</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín, calabaza y apio 10 Ventresca de merluza con zanahoria baby y patata asada 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of zucchini, pumpkin and celery soup</i> <i>Hake belly with baby carrots and roasted potato</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 532 Kcal/ 21.5 Gr/ 18.2 Prot/ 59.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Espeguetis integrales con bacon y tomate 1-3t Filete ruso con verduritas 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole wheat spaghetti with bacon and tomato</i> <i>Russian steak with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 798 Kcal/ 38.5Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC</p>	<p>25</p> <p>Judías blancas ecológicas con chorizo, zanahoria y guisantes 2-8 Tortilla de patata con loncha de jamón de york 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Organic white beans with chorizo, carrots, and peas</i> <i>Potato omelet with a slice of ham</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 673 Kcal/ 32.5 Gr/ 31.2 Prot/ 55.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Pisto manchego con huevo rallado 3 Pollo asado a la cazadora Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Manchego-style ratatouille with grated egg</i> <i>Pollo asado a la cazadora</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 502 Kcal/ 24.5 Gr/ 21.2 Prot/ 33.4 HC</p>	<p>27</p> <p>Patatas a la riojana con tomate y pimiento 2-8 Tacos de caella con loncha de queso 2-4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Rioja-style potatoes with tomato and pepper</i> <i>Dogfish tacos with a slice of cheese</i> <i>Yogurt and white and whole-wheat bread</i> 720 Kcal/ 32.5 Gr/ 30.2 Prot/ 70.4 HC</p>

El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana



¡Queridos amigos!

Vamos a conocer la gastronomía de nuestro país. Cada mes descubriremos una comunidad diferente.

¡Esperemos que sea de vuestro agrado!

