

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
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>Macarrons integrals amb salsa de tomaca i formatge</i> <i>Llom adobat amb *cous *cous</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 798 Kcal/ 28.5 Gr/ 31.2 Prot/ 96.4 HC	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>Puré de llegums amb crostons</i> <i>Lluç a l'andalusa amb creïlla vapor</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 735 Kcal/ 34.5 Gr/ 29.2 Prot/ 65.4 HC	Arroz con zanahoria, judías verdes, guisantes y espinacas Ragout de pollo con salsa toledana Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Arròs amb carlota, fesols tendres, pèsols i espinacs</i> <i>*Ragout de pollastre amb salsa toledana</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 575 Kcal/ 22.5 Gr/ 24.2 Prot/ 59.4 HC	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>Creïlles a la de La Rioja amb tomaca i pimentó</i> <i>Abadejo al forn amb *zanahoria *baby ofegada</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 683 Kcal/ 26.5 Gr/ 32.2 Prot/ 73.4 HC	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>Sopa de bullit amb *estrellitas</i> <i>Complement de bullit amb cigrons, vedella, xoriço, carlota creïlla i col copada</i> <i>*Yogurt i pa blanc i integral</i> 799 Kcal/ 33 Gr/ 32 Prot/ 85 HC
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>Llenties amb verdres i xoriço</i> <i>Truita de carabasseta amb rodanxa de formatge</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 708 Kcal/ 30.5 Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC	Judías verdes rehogadas con jamón y patata hervida Pollo asado con verduritas Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Fesols tendres ofegats amb pernil i creïlla bollida</i> <i>Pollastre rostit amb verduretes</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 552 Kcal/ 24.5 Gr/ 29.2 Prot/ 48.4 HC	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>*Fideua amb magre i verdura</i> <i>Salmó al forn en salsa amb quinoa</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 907 Kcal/ 42.8 Gr/ 31.2 Prot/ 90.7 HC	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>Sopa de picada amb fideus integrals, pernil i ou dur</i> <i>Mandonguilles mixtes amb carlota i pèsols</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 753 Kcal/ 35.5 Gr/ 23.2 Prot/ 74.4 HC	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>Fesols ecològics amb xoriço, carlota i ceba</i> <i>Lluç a l'andalusa amb creïlla vapor</i> <i>*Yogurt i pa blanc i integral</i> 764 Kcal/ 40 Gr/ 39 Prot/ 54 HC
Crema de verduras 10 Ragout de pollo en salsa con patata panadera Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Crema de verdres</i> <i>*Ragout de pollastre en salsa amb creïlla fornera</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 525 Kcal/ 21.5 Gr/ 19.2 Prot/ 56.4 HC	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	Arroz con tomate y jamón de york Caballa en aceite con calabacín 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Arròs amb tomaca i pernil de *york</i> <i>Verat en oli amb carabasseta</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 903 Kcal/ 50.5 Gr/ 22.2 Prot/ 83.4 HC	Coliflor con patata, cebolla y zanahoria Chuleta de Sajonia con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Coliflor amb creïlla, ceba i carlota</i> <i>Xulla de Saxònia amb xampinyó</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 506 Kcal/ 23.5 Gr/ 18.2 Prot/ 35.4 HC	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>Llenties a la castellana amb xoriço, magre i verdres</i> <i>Truita francesa amb pernil de *york</i> <i>*Yogurt i pa blanc i integral</i> 737 Kcal/ 40 Gr/ 48 Prot/ 39 HC
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>Crema de carabasseta, carabassa i api</i> <i>Ventresca de lluç amb carlota *baby i creïlla rostida</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 532 Kcal/ 21.5 Gr/ 18.2 Prot/ 59.4 HC	Espeguetis integrales con bacon y tomate 1-3t Filete ruso con verduritas 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>*Espeguetis integrals amb *bacon i tomaca</i> <i>Filet rus amb verduretes</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 798 Kcal/ 38.5Gr/ 26.2 Prot/ 77.4 HC	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>Fesols blancs ecològics amb xoriço, carlota i pèsols</i> <i>Truita de creïlla amb rodanxa de pernil de *york</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 673 Kcal/ 32.5 Gr/ 31.2 Prot/ 55.4 HC	Pisto manchego con huevo rallado 3 Pollo asado a la cazadora Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Samfaina manxega amb ou ratllat</i> <i>Pollastre rostit a la caçadora</i> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i> 502 Kcal/ 24.5 Gr/ 21.2 Prot/ 33.4 HC	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>Creïlles a la de La Rioja amb tomaca i pimentó</i> <i>Tacs de *caella amb rodanxa de formatge</i> <i>*Yogurt i pa blanc i integral</i> 720 Kcal/ 32.5 Gr/ 30.2 Prot/ 70.4 HC
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!			  Georgia S.G. - Dpto. Nutrición