

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			FIESTA DEL TRABAJO FREE DAY 1	FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID FREE DAY 2
- Macarrones integrales con tomate y chorizo - Rabas de calamar c/ lechuga y zanahoria - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce w/ chorizo</i> <i>Fried squid with salad</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 677- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 28 5	- Crema de calabaza con picatostes - Albóndigas en salsa con patatas fritas - Manzana y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with crouttons</i> <i>Meatballs in sauce with fries</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 597- Lip: 30- Hc: 80- Pro: 15 6	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Chickpeas with meat, potatoes...</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 7	- Brócoli gratinado con bechamel - Tortilla de patatas con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua <i>Broccoli au gratin</i> <i>Spanish omelet with salad</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 616- Lip: 36- Hc: 62- Pro: 25 8	- Lentejas guisadas con zanahoria - Salmón a la naranja con lechuga y maíz - Yogur de sabores - Pan integral y agua <i>Stewed lentils with carrots</i> <i>Baked salmon with salad</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 710- Lip: 36- Hc: 64- Pro: 38 9
- Coditos gratinados con tomate y queso - Bacalao con tomate con lechuga y pepino - Melón y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with cheese</i> <i>Cod in tomato sauce with salad</i> <i>Cantaloupe and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 696- Lip: 29- Hc: 74- Pro: 38 12	- Guisantes rehogados con jamón - Pollo a la plancha con arroz integral - Pera y leche - Pan y agua <i>Sautéed peas with ham</i> <i>Chicken fillet with whole rice</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 514- Lip: 17- Hc: 64- Pro: 34 13	- Crema de verduras naturales - Huevos revueltos con bacon y lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua <i>Vegetables cream</i> <i>Scrambled eggs with bacon and salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 572- Lip: 36- Hc: 49- Pro: 19 14	- Judías blancas estofadas con verduras - Palometa al horno con lechuga y maíz - Plátano y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables</i> <i>Baked fish with salad</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 597- Lip: 24- Hc: 84- Pro: 28 15	MENÚ ESPECIAL DÍA SIN GLÚTEN (Arroz caldoso con calamares/ Magro con tomate y patatas fritas / Actimel) SPECIAL GLUTEN FREE DAY (Rice with squid / Pork in sauce with fries / Actimel) 16
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Merluza en salsa con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with turkey</i> <i>Hake in sauce with salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 701- Lip: 30- Hc: 91- Pro: 26 19	- Garbanzos guisados con tomate y verduras - Ragú de pavo en salsa con zanahorias - Plátano y leche - Pan y agua <i>Stewed chickpeas with vegetables</i> <i>Ham omelet with tomato salad</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 727- Lip: 27- Hc: 93- Pro: 42 20	- Patatas guisadas con magro - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with pork</i> <i>Tuna omelet with salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 591- Lip: 32- Hc: 55- Pro: 26 21	- Menestra de verduras rehogadas - Jamoncitos de pollo al horno con patata asada - Manzana y leche - Pan y agua <i>Vegetable stew</i> <i>Chicken hamburger with mashed apple</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 596- Lip: 31- Hc: 56- Pro: 33 22	- Judías pintas con arroz - Filete de rape en salsa con lechuga y zanahoria - Yogur de sabores - Pan integral y agua <i>Stewed blank beans with rice</i> <i>Monkfish in sauce with salad</i> <i>Yogurt</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 615- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 35 23
- Fideuá de verduras - Merluza al horno con lechuga y pepino - Sandía y leche - Pan y agua <i>Vegetables fideua</i> <i>Baked hake with salad</i> <i>Watermelon and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 614- Lip: 24- Hc: 77- Pro: 23 26	- Lentejas estofadas con calabaza - Tortilla de queso con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed lentils with pumpkin</i> <i>Cheese omelet with salad</i> <i>Apple and milk</i> <i>bread and water</i> Kcal: 651- Lip: 37- Hc: 60- Pro: 26 27	- Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed green beans</i> <i>Baked ham with tomato salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 50- Pro: 23 28	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y leche - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Chickpeas with meat, potatoes...</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 29	- Arroz con salsa de tomate - Bacalao al horno con lechuga y zanahoria - Actimel - Pan integral y agua <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Baked cod with salad</i> <i>Actimel</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 673- Lip: 24- Hc: 80- Pro: 33 30

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.