



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO
DÍA DEL TRABAJADORFESTIVO
COMUNIDAD DE MADRID

5

Arroz con salsa de tomate y orégano - Rice with tomato
San Jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) - Breaded ham and cheese steak
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
660,65	15,10	101,90	20,56	3,76

6

Judías pintas estofadas con verduras (19) - Red bean stew with vegetables
Tortilla de pavo (3, 6) - Turkey omelette con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Yogur de sabores (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
608,21	30,85	65,23	26,32	5,93

7

Panaché de verduras con ajo y jamón (6, 19) - Vegetables with jam & garlic
Contramuslo de pollo al horno - Grilled chicken fillet
con patatas Rostie - with potatoes
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit



KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
625,00	33,46	60,28	27,79	4,21

8

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan (1) - Bread
Natillas con galleta (1, 7) - Vanilla cream

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
697,61	41,05	85,47	21,27	7,45

9

Macarrones gratinados (1, 3, 7) - Pasta with tomato sauce & cheese
Merluza en salsa (4) - Hake fish in parsley sauce
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
639,03	32,02	92,67	15,41	3,03

12

Sopa de ave con estrellitas (1, 3) - Chicken and pasta soup
Albóndigas mixtas con verduras y cus-cús (1, 6, 12, 19) - Meatballs with vegetables & couscous
Pan (1) - Bread
Yogur de sabores (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
666,45	29,81	68,79	30,50	7,28

13

Patatas a la riojana - Beef and potato stew
Huevos Villaroy (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) - Stuffed eggs
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
689,28	11,98	65,88	20,58	4,25

14

Lentejas guisadas con verduras (1, 19) - Lentil stew
Salmón al horno (4) - Baked salmon
con lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Helado (7) - Ice cream

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
773,24	38,61	69,14	37,20	9,96

15

FESTIVO
SAN ISIDRO LABRADOR

16

Crema de calabacín - Cream of zucchini
Magro con tomate y patatas - Pork stew with potatoes
Fruta de temporada - Fruit
- DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE- -

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
629,94	25,01	77,98	23,76	5,00

19

Coditos con tomate y queso (1, 3, 7) - Pasta with tomato & cheese
Tortilla de patata (3) - Potato omelette con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
761,90	26,28	93,54	32,39	7,39

20

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
631,17	38,28	79,07	17,96	5,39

21

Judías verdes con jamón (6, 19) - Green beans with ham
Escalope de pollo (1, 3) - Breaded chicken fillet
con patatas fritas - with chips
Pan (1) - Bread
Yogur de sabores (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
663,33	36,35	58,17	31,92	7,02

22

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (19) - White bean's stew
Salchichas frescas - Sausages
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
660,07	26,85	66,26	31,54	7,87

23

Arroz alicantina (j.verde, calamar y tomate) (14, 19) - Rice with squid
Filete de merluza rebozado (1, 3, 4) - Breaded hake fish
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan (1) - Bread
Petit Suisse (7) -

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
699,17	39,52	75,24	26,67	4,98

26

Lentejas estofadas (19) - Lentil stew
Palometa en salsa de tomate (4) - Fish in tomato sauce
con ensalada (12) - with salad
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
681,02	41,20	62,84	29,05	5,68

27

Crema de calabaza con picatostes (1, 6, 7, 8, 11) - Cream of pumpkin soup
Cinta de Sajonia al horno - Grilled pork steak
con patatas fritas - with chips
Pan (1) - Bread
Yogur de sabores (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
619,98	33,07	52,53	30,82	8,84

28

Arroz con magro y verduras - Rice with pork & vegetables
Calamares a la andaluza (1, 3, 14) - Breaded squid
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit



KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
690,64	32,74	79,22	27,13	4,61

29

Garbanzos guisados con verduras (19) - Chickpeas stew
Tortilla de jamón cocido (3, 6) - Ham omelette
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Fruta de temporada - Fruit

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
627,52	25,68	70,04	28,65	4,49

30

- JORNADA ITALIANA- -
Fusilli Napoletani (1, 3, 7) -
Pizza Prosciutto e Formaggio (1, 4, 6, 7, 9, 10, 12) - Ham & cheese pizza
Gelato al Cioccolato (7) - Ice cream

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
706,97	24,40	81,19	30,69	13,98

ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUCES



14. MOLUSCOS