

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
DIA DEL TRABAJADOR

2  
DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

3  
CREMA DE PUERRO  
ESCALOPE DE POLLO CON CHIPS  
FRUTA Y PAN  
Leak cream  
Fried chicken with chips  
Fruit and bread  
KCAL 599 PROT 21 g HC 70 g LIP 25 g  
Cena: tortilla de patata con ensalada

4  
ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN  
Rice with tomato  
Hake in sauce with zucchini  
Fruit and bread  
KCAL 465 PROT 24 g HC 74 g LIP 8 g  
Cena: filete de pavo al ajillo con pimienta

5  
LENTEJAS GUIADAS  
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
Stewed lentils  
Pork loin with salad  
Dairy dessert and bread  
KCAL 638 PROT 35 g HC 75 g LIP 19 g  
Cena: gallo al horno con verduras

8  
ESPIRALES CARBONARA  
PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO  
FRUTA Y PAN  
Carbonara pasta  
Fish with tomato and pepper  
Fruit and bread  
KCAL 594 PROT 23 g HC 89 g LIP 15 g  
Cena: pollo asado al limon con verduras

9  
DIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
White beans with vegetables  
Spanish omelette with salad  
Dairy dessert and bread  
KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g  
Cena: bacalao en salsa con esparragos

10  
ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
Rice with tomato  
Chicken in sauce with salad  
Fruit and bread  
KCAL 528 PROT 22 g HC 74 g LIP 16 g  
Cena: ragu de pavo en salsa con calabacin

11  
CREMA DE CALABACIN  
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
Zucchini cream  
Andalusian hake with salad  
Fruit and bread  
KCAL 661 PROT 20 g HC 58 g LIP 37 g  
Cena: pisto con huevo a la plancha

12  
DIA DE SAN ISIDRO  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO (arbanzos, tocino, morcillo, chorizo)  
POSTRE LACTEO Y PAN  
Cocido soup  
chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
Dairy dessert and bread  
KCAL 719 PROT 36 g HC 86 g LIP 24 g  
Cena: sardinas a la plancha con ensalada

15  
DIA DE SAN ISIDRO

16  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE POLLO AL LIMON CON CHAMPINON  
POSTRE LACTEO Y PAN  
Tomato pasta with cheese  
Lemon chicken with mushrooms  
Dairy dessert and bread  
KCAL 763 PROT 43 g HC 84 g LIP 28 g  
Cena: filete de cerdo al ajillo con ensalada

17  
PAELLA HORTELANA  
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN  
Vegetables paella  
Meatballs in sauce with carrots  
Fruit and bread  
KCAL 748 PROT 36 g HC 92 g LIP 24 g  
Cena: merluza en salsa verde con calabacin

18  
JUDIAS PINTAS GUIADAS  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
Brown beans  
French omelette with salad  
Fruit and bread  
KCAL 565 PROT 27 g HC 57 g LIP 21 g  
Cena: trucha al horno con verduras

19  
PURE DE VERDURAS  
CANELONES DE ATUN  
POSTRE LACTEO Y PAN  
Vegetables puree  
Tuna canelloni  
Dairy dessert and bread  
KCAL 521 PROT 16 g HC 76 g LIP 15 g  
Cena: brochetas de pollo y verdura

22  
ARROZ TRES DELICIAS  
MERLUZA CON TOMATE Y VERDURA ASADA  
FRUTA Y PAN  
Three deliaht rice  
Hake in riojana sauce with veaetables  
Fruit and bread  
KCAL 464 PROT 22 g HC 69 g LIP 8 g  
Cena: filete de pollo finas hierbas con calabaza

23  
CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
Carrot cream  
Spanish omelette with salad  
Dairy dessert and bread  
KCAL 564 PROT 15 g HC 67 g LIP 24 g  
Cena: rollitos de pavo con verduras

24  
CODITOS CON TOMATE  
LACON GALLEGA CON PATATAS VAPOR  
FRUTA Y PAN  
Tomato pasta  
Baked ham with potatoes  
Fruit and bread  
KCAL 605 PROT 26 g HC 76 g LIP 21 g  
Cena: boquerones plancha con ensalada

25  
GARBANZOS GUIADOS  
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
Stewed chickpeas  
Fried cod with salad  
Fruit and bread  
KCAL 767 PROT 34 g HC 77 g LIP 33 g  
Cena: huevos cocidos con pisto

26  
DIA SIN GLUTEN  
PURE  
POLLO ASADO CON PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN  
Green beans with ham  
Roasted chicken with fries  
Fruit and bread  
KCAL 649 PROT 42 HC 59 g LIP 26 g  
Cena: dagada a la plancha con verduras

29  
MACARRONES NAPOLITANA  
ABADEJO EN SALSA VERDE CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN  
Napolitana macaroni  
Fish in areen sauce with zucchini  
Fruit and bread  
KCAL 516 PROT 24 g HC 75 g LIP 13 g

30  
LENTEJAS GUIADAS  
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat) EN SALSA CON PISTO  
POSTRE LACTEO Y PAN  
Stewed lentils  
Burquer with veaetables tomato sauce  
Dairy dessert and bread  
KCAL 831 PROT 40 g HC 81 g LIP 36 g

31  
ARROZ MILANESA  
ENTREMESES CALIENTES  
EMPANADILLA ATUN Y CROQUETA JAMON  
FRUTA Y PAN  
Milanesa rice  
Tuna patties and ham croaquettes  
Fruit and bread  
KCAL 1000 PROT 28 g HC 102 g LIP 50 g

