

Octubre 2021

MENÚ GENERAL - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2	Puré de verdura (acelgas, zanahoria, patatas y puerro) Magro con salsa de tomate Quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:792,1 Pr:17,9 Li:28,5 HC:110,3	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5	S. Cena Ensalada y huevo Kc:609,5 Pr:37,7 Li:21,7 HC:62,1
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Guisantes rehogados con ajo Albóndigas de ternera al horno 8 Patatas revolconas (con pimentón) 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Coditos con zanahoria y calabacín 1-3T Bacalao a la riojana (con tomate) 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Alubias blancas con chorizo 8T Quiché de verduras (huevo, acelga y zanahoria) 2-3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Brócoli salteado con zanahoria Cordon blue de pollo y queso al horno 1-2-3-8 Quinoa integral Pan 1-12T-13T Manzana ecológica Leche (opcional) 2	Arroz con salsa casera de tomate Fogonero al horno en salsa 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:701,3 Pr:23,1 Li:24,3 HC:94,0	S. Cena Verdura y ternera Kc:669,0 Pr:25,9 Li:20,9 HC:91,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:697,4 Pr:32,9 Li:25,3 HC:79,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:585,9 Pr:20,0 Li:119,7 HC:74,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:702,8 Pr:36,5 Li:27,6 HC:74,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
No lectivo	Festivo	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Boquerones crujientes 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Melocotón en almíbar Leche (opcional) 2	Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de puerros (con patata) Filete de Sajonia al horno 2-8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Yogur 2
		S. Cena Ensalada y pollo Kc:770,3 Pr:28,5 Li:30,1 HC:93,9	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:747,5 Pr:23,2 Li:19,8 HC:114,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:512,5 Pr:26,9 Li:16,3 HC:61,3
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Fideuá de verduras (calabacín y pimientos) 1-3T Palometa al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Mandarina Leche (opcional) 2	Espinacas a la crema 1-2 Muslitos de pollo al curry 2 Patatas fritas Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Alubias pintas con verduras (patata y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2	Judías verdes con salsa de tomate casera Salmón al horno 4 Arroz integral Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera en su salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:666,8 Pr:32,6 Li:18,9 HC:87,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:739,3 Pr:18,4 Li:28,1 HC:96,7	S. Cena Verdura y ternera Kc:579,1 Pr:21,2 Li:19,0 HC:75,6	S. Cena Ensalada y pollo Kc:647,9 Pr:17,6 Li:20,5 HC:91,7	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:626,1 Pr:33,9 Li:27,7 HC:56,0
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Lentejas burgalesas (judías verdes) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2	Espirales integrales a la carbonara (nata y bacon) 1-2-3T-8 Abadejo al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja Leche (opcional) 2	Puchero de garbanzos con espinacas Wok de pollo (pimiento, calabacín y ajo) 8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2	Arroz ecológico de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de merluza al horno 1-2T-3T-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan integral 1-12-13T Pera Leche (opcional) 2	JORNADA GASTRONÓMICA: HALLOWEEN Crema de calabaza (con patata) Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:924,5 Pr:35,6 Li:36,6 HC:104,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:757,2 Pr:23,6 Li:33,7 HC:87,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:796,2 Pr:33,4 Li:23,8 HC:107,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:800,9 Pr:19,8 Li:30,4 HC:106,6	S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:618,7 Pr:24,8 Li:35,6 HC:48,0