

# Menú Basal Mayo (May)

## Alergia e intolerancia al CERDO

Lunes Monday		Martes Tuesday		Miércoles Wednesday		Jueves Thursday		Viernes Friday	
				01		02		03	
<p>¡Disfruta con nosotros de “Un comedor de película”! Síguenos en  y entérate de nuestras actividades. Este mes, con la gala de los Óscar y concursos sorpresa</p>				<p><b>FESTIVO</b> FESTIVE</p>		<p><b>FESTIVO</b> FESTIVE</p>		<p><b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE</p>	
06 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc		07 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc		08 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc		09 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc		10 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	
<p><b>Espirales con tomate +S</b> Pasta with tomato sauce</p> <p><b>Merluza empanada con champiñón+S</b> Pie hake with mushroom</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Alubias estofadas con verdura+S</b> Beans with vegetables</p> <p><b>Tortilla de calabacín con ensalada y picadillo de tomate</b> Zucchini Omelet and salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Salteado de veduritas tiernas +S</b> Sautéed from tender vegetables</p> <p><b>Muslitos de Pollo en salsa con patatas +S</b> Roasted Chicken with chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Sopa de la marmita con fideos</b> Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p><b>Cocido completo (garbanzos, hortalizas y carne)+S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew)</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Crema de calabaza</b> Pumpkin cream</p> <p><b>Emperador a la plancha con ensalada</b> Fish seafood sauce with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	
13 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc		14 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc		15 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc		16 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc		17 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	
<p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> Lentil stew</p> <p><b>Huevos cocidos al horno con pavo, guisantes y bechamel</b> Baked eggs with turkey</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Acelgas salteadas con cachelos+S</b> Chard sauteed with boiled potatoes</p> <p><b>Albóndigas de merluza con arroz integral +S</b> Meatballs with vegetables and brown rice</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Crema de zanahorias, puerro y patatas +S</b> Carrot, leek and potato cream</p> <p><b>Escalope de pollo con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</b> Chicken schnitzel with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p><b>(FESTIVO LOCAL EN MADRID Y MÓSTOLES)</b></p>		<p><b>Patatas estofadas con verduras</b> Stewed potatoes with vegetables</p> <p><b>Salmón al horno con zanahoria asada</b> Baked salmon with roasted carrot</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Garbanzos estofados con bacalao +S</b> Chickpeas stewed with cod</p> <p><b>Filetes rusos en salsa con patatas</b> Minced meat fillet in sauce with potatoes</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	
20 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc		21 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc		22 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc		23 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc		24 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	
<p><b>Espaguetis a la carbonara con pavo</b> Spaghetti carbonara</p> <p><b>Merluza al horno con ensalada</b> Hake with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Judías pintas estofadas con arroz +S</b> Brown beans with vegetables</p> <p><b>Tortilla a la francesa con loncha de queso y lechuga</b> Omelete, Slice of cheese and salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Arroz con pollo y verduras +S</b> Paella</p> <p><b>Bacalao con tomate +S</b> Sausage cod with tomato</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Duo de brocoli y coliflor con bechamel</b> broccoli and cauliflower with bechamel</p> <p><b>Pollo asado con ensalada +S</b> Roasted Chicken with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Crema de verduras +S</b> Vegetables cream</p> <p><b>Ternera a la hortelana con patatas dado</b> Beef ragout with chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	
27 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc		28 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc		29 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc		30 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc		31 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc	
<p><b>DIA NACIONAL DEL CELIACO</b></p> <p><b>Arroz con magro y verduras</b> Paella</p> <p><b>Merluza a la vizcaína con cacheiros</b> Sausage cod with vegetables</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Lentejas estofadas a la hortelana</b> Lentil stew</p> <p><b>Huevos a la flamenco con pavo y guisantes</b> Baked eggs with cold cuts and peas</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Judías verdes con tomate +S</b> Green beans sautéed</p> <p><b>Filete de pollo con ensalada</b> Chicken and salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Sopa de la marmita con fideos</b> Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p><b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne) +S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew)</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>		<p><b>Crema de zanahorias</b> Carrots cream</p> <p><b>Cazón en adobo con ensalada+S</b> Roasted fish with vegetables</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	