

Menú Basal Mayo (May)

Alergia e intolerancia al GLUTEN

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>FESTIVO FESTIVE</p>		<p>FESTIVO FESTIVE</p>		<p>NO LECTIVO 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	
Espirales con tomate +S Pasta with tomato sauce Merluza al horno con champiñón+S Pie hake with mushroom Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Alubias estofadas con verdura+S Beans with vegetables Tortilla de calabacín con ensalada y picadillo de tomate Zucchini Omelet and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Salteado de verduras tiernas +S Sautéed from tender vegetables Muslitos de Pollo en salsa con patatas +S Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Cocido completo (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Crema de calabaza Pumpkin cream Emperador a la plancha con ensalada Fish seafood sauce with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	
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	
Lentejas estofadas con chorizo Lentil stew Huevos cocidos al horno con pavo, guisantes y bechamel Baked eggs with turkey Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Acelgas salteadas con cachelos+S Chard sautéed with boiled potatoes Albóndigas de merluza con arroz integral +S Meatballs with vegetables and brown rice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Crema de zanahorias, puerro y patatas +S Carrot, leek and potato cream Escalope de pollo con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria y york) Chicken schnitzel with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread (FESTIVO LOCAL EN MADRID Y MÓSTOLES)		Patatas a la riojana Stewed potatoes with sausage Salmón al horno con zanahoria asada Baked salmon with roasted carrot Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Garbanzos estofados con bacalao +S Chickpeas stewed with cod Filetes rusos en salsa con patatas Minced meat fillet in sauce with potatoes Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	
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	
Espaguetis a la carbonara Spaghetti carbonara Merluza al horno con ensalada Hake with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Judías pintas estofadas con arroz +S Brown beans with vegetables Tortilla a la francesa con loncha de queso y lechuga Omelette, Slice of cheese and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Arroz con pollo y verduras +S Paella Bacalao a la riojana +S Sausage cod with sausage Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Duo de brocoli y coliflor con bechamel broccoli and cauliflower with bechamel Pollo asado con ensalada +S Roasted Chicken with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Crema de verduras +S Vegetables cream Ternera a la hortelana con patatas dado Beef ragout with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	
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	
DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con magro y verduras Paella Merluza a la vizcaína con cachelos Sausage cod with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Lentejas estofadas a la hortelana Lentil stew Huevos a la flamenco con fiambre y guisantes Baked eggs with cold cuts and peas Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Judías verdes con tomate +S Green beans sautéed Filete a la milanesa con ensalada Pie ham and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne) +S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Crema de zanahorias Carrots cream Cazón en adobo con ensalada+S Roasted fish with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	