

Menú Basal Mayo (May)

Alergia e intolerancia a la Legumbre

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<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>		01 FESTIVO FESTIVE	02 FESTIVO FESTIVE	03 NO LECTIVO NO LECTIVE
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 empanada con champiñón+S Pie hake with mushroom Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Patatas estofadas con verdura+S Potatoes 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 ave con fideos chicken soup Hortalizas y carne hervidas +S Vegetables and boiled meat 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
Macarrones con tomate Macaroni with tomato sauce Huevos cocidos al horno con pavo 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 Fishballs 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 con verduras Stewed potatoes with vegetables Salmón al horno con zanahoria asada Baked salmon with roasted carrot Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Arroz con bacalao +S rice 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	Patatas con verduras +S Stewed potatoes 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 cachecos Sausage cod with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Patatas estofadas a la hortelana Potatoes stew Huevos a la flamenco con fiambre Baked eggs with cold cuts and peas Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Brócoli con tomate +S Broccoli sautéed Filete a la milanesa con ensalada Tuna omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Sopa de ave con fideos chicken soup Hortalizas y carne hervidas +S Vegetables and boiled meat 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