

## Alergia e intolerancia al **PESCADO**

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 <b>FESTIVO</b> FESTIVE	02 <b>FESTIVO</b> FESTIVE	03 <b>NO LECTIVO</b> 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
<b>Espirales con tomate +S</b> Pasta with tomato sauce <b>Salchichas con champiñón+S</b> sausage with mushroom <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Alubias estofadas con verdura+S</b> Beans with vegetables <b>Tortilla de calabacín con ensalada y picadillo de tomate</b> Zucchini Omelet and salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Salteado de verduras tiernas +S</b> Sautéed from tender vegetables <b>Muslitos de Pollo en salsa con patatas +S</b> Roasted Chicken with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Sopa de la marmita con fideos</b> Chicken broth with chicken and bread pieces <b>Cocido completo (garbanzos, hortalizas y carne)+S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew) <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de calabaza</b> Pumpkin cream <b>Lomo a la plancha con ensalada</b> tenderloin with salad <b>Fruta fresca y pan</b> 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
<b>Lentejas estofadas con chorizo</b> Lentil stew <b>Huevos cocidos al horno con pavo, guisantes y bechamel</b> Baked eggs with turkey <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Acelgas salteadas con cachelos+S</b> Chard sautéed with boiled potatoes <b>Hamburguesa con arroz integral +S</b> Hamburger with vegetables and brown rice <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de zanahorias, puerro y patatas +S</b> Carrot, leek and potato cream <b>Escalope de pollo con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria y york)</b> Chicken schnitzel with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread <b>(FESTIVO LOCAL EN MADRID Y MÓSTOLES)</b>	<b>Patatas a la riojana</b> Stewed potatoes with sausage <b>Cinta de lomo con zanahoria asada</b> Tenderloin with roasted carrot <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Garbanzos estofados con verdura +S</b> Chickpeas stewed with vegetables <b>Filetes rusos en salsa con patatas</b> Minced meat fillet in sauce with potatoes <b>Fruta fresca y pan</b> 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
<b>Espaguetis a la carbonara</b> Spaghetti carbonara <b>Cinta de lomo al horno con ensalada</b> Tenderloin with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Judías pintas estofadas con arroz +S</b> Brown beans with vegetables <b>Tortilla a la francesa con loncha de queso y lechuga</b> Omelette, Slice of cheese and salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Arroz con pollo y verduras +S</b> Paella <b>Salchichas a la riojana +S</b> Sausage with tomato sauce <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Duo de brocoli y coliflor con bechamel</b> broccoli and cauliflower with bechamel <b>Pollo asado con ensalada +S</b> Roasted Chicken with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de verduras +S</b> Vegetables cream <b>Ternera a la hortelana con patatas dado</b> Beef ragout with chips <b>Fruta fresca y pan</b> 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
<b>DIA NACIONAL DEL CELIACO</b>  <b>Arroz con magro y verduras</b> Paella <b>Salchichas con cachelos</b> Sausage vegetables <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Lentejas estofadas a la hortelana</b> Lentil stew <b>Huevos a la flamenco con fiambre y guisantes</b> Baked eggs with cold cuts and peas <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Judías verdes con tomate +S</b> Green beans sautéed <b>Filete a la milanesa con ensalada</b> Tuna omelette and salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Sopa de la marmita con fideos</b> Chicken broth with chicken and bread pieces <b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne) +S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew) <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de zanahorias</b> Carrots cream <b>Pollo a la plancha con ensalada+S</b> Chicken with vegetables <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread