



Estos son los menús que serviremos a su hijo en el mes de:

Menú Basal Marzo (March)

P.I.Valdearenal Norte C/ Juan de la Cierva, 21,
28939 Arroyomolinos (Madrid)
Tlf.: 91.668.65.06 Fax.: 91.668.64.42
www.colectividadesmaestro.es / info@grupomaestro.es

Alergia e intolerancia al **PESCADO Y MARISCO**

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
02 NO LECTIVO NO LECTIVE	03 690,4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc Crema de verduras +S Vegetables cream Hamburguesa con tomate y champiñón Hamburger with mushroom Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	04 675 Kcal 32 Prot 59,8 Lip 32,9 Hc Macarrones con chorizo Macarron with sausage Tortilla de espinacas con ensalada +S Spinach omelet with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	05 639,9 Kcal 41 Prot 28 Lip 37,9 Hc Salteado de verduritas +S Sautéed tender vegetables Pollo asado con patatas Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	06 500,4 Kcal 21,7 Prot 20,5 Lip 53,1 Hc Alubias blancas estofadas con verduras Beans stewed with sausage Cinta de lomo con base de lechuga y rodajas de tomate +S Tenderloin with lettuce and tomato slices Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
09 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc Lentejas de la abuela Lentil stew Salchichas con pisto +S Sausage with ratatouille Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	10 621,2 Kcal 25,1 Prot 35,39 Lip 39,6 Hc Acelgas salteadas al ajoarriero +S Sautéed chard in the garlic grocer Filete Ruso con patatas chips Hamburger with sausage and chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	11 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc Sopa de marmita Soup with pasta Cocido completo +S chickpea-based stew Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	12 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc Crema de calabaza y naranja +S Pumpkin and orange cream Pollo a la cazadora con arroz integral Chicken with brown rice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	13 706,2 Kcal 20,5 Prot 61 Lip 41 Hc Patatas con verduras Potatoes stewed Huevos rellenos de jamón con cama de lechuga y maíz +S Eggs stuffed with ham with a bed of lettuce and corn Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
16 719 Kcal 40,2 Prot 72,7 Lip 28,2 Hc Espaguetis a la boloñesa Spaguetti with bolognesa sauce Hamburguesa con tomate y champiñón Hamburger with mushroom Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	17 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc Judías pintas con chorizo +S Beans stewed with sausage Tortilla de jamón con ensalada Ham omelet with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	18 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc Duo de brócoli y Coliflor con bechamel +S Baked cauliflower with bechamel Muslitos de pollo al chilindrón con arroz Roasted Chicken with rice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	19 568 Kcal 35 Prot 42,1 Lip 27,3 Hc Sopa minestrone +S Minestrone soup Ternera a la jardinera con patatas dado Beef ragout with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	20 550,4 Kcal 22,9 Prot 34,1 Lip 33,1 Hc Crema de legumbres con chorrito de oliva +S Legumes cream with olive squirt Pavo a la plancha con ensalada Turkey with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
23 747,6 Kcal 31,8 Prot 32,6 Lip 53 Hc Judías verdes salteadas con bacon +S Green beans sautéed with bacon Cinta de lomo con patatas Tenderloin with potatoes Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	24 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 334,3 Hc Macarrones a la carbonara Macaroni carbonara Salchichas de ave con guisantes +S Sausage with peas Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	25 572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc Crema de zanahorias con picatostes +S Carrots cream Filete de pollo con ensalada Chicken with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	26 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc Sopa de marmita Soup with pasta Cocido completo +S chickpea-based stew Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	27 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc Paella de verduras +S Paella Tortilla española con lechuga, tomate y maíz Spanish omelet with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
30 564 Kcal 40,2 Prot 29,9 Lip 29,1 Hc Lentejas guisadas con verduras +S Lentils stewed with vegetables Salchichas al horno con puré de manzana Sausage with apple puree Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	31 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc Arroz con sofrito de ajo y tomate natural Garlic stir-fried rice and natural tomato Cinta de lomo con ensalada primavera +S Tenderloin with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread			

Este menú contiene alérgenos, en caso de necesitar mayor información sobre los ingredientes y platos suministrados, pueden contactar con **Colectividades M.Maestro S.L.** en el e-mail nutricion@grupomaestro.es

EN LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ NO SE UTILIZARÁ NINGÚN PRODUCTO QUE CONTenga PESCADO Y MARISCO O DERIVADOS