



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

Menú Basal Octubre (October)

Alergia e intolerancia al GLUTEN

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

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Melón y Sandía

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
			01 676 Kcal 35,8 Prot 27,2 Lip 69,9 Hc	02 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
			Macarrones boloñesa Macaronni bolognesa sauce	Sopa de marmita Soupwith pasta
			Perca al horno con guisantes Baked Fish with peas	Cocido completo+S chickpea-based stew
			Fruta fresca y pan integral Fresh fruit and Wholemeal bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
05 618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc	06 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc	07 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	08 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc	09 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 334,3Hc
Lentejas estofadas con verduras+S Lentilstew	Arroz tres delicias Fried rice three delights	Patatas estofadas con bacalao Stewed potatoes with cod	Coliflor al horno con bechamel +S Vegetables cream	Alubias blancas estofadas con verdura+S Beansstewedwith vegetables
Huevos gratinados con tomate, jamón y guisantes Eggs au gratin with tomato, ham and peas	Salmón al horno con ensalada +S Salmon with salad	Salchichas frankfurt con salsa de tomate y loncha de queso +S Sausage withtomato sauce and cheese slice	Muslitos de pollo en salsa con arroz Chicken with Brown rice	Merluza a la plancha con ensalada +S Hake with salad
Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
12	13 669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc	14 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	15 642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc	16 572,3Kcal 43,2Prot 61,4 Lip33,5Hc
FESTIVO FESTIVE	Conchitas con salsa de tomate Macaronni withtomato sauce	Salteado de verduras+S sauteedvegetables	Judías pintas con chorizo +S Beans stewed with sausage	Crema de calabaza+S Pumpkincream
	Merluza al horno con champiñón S Baked hake with salad	Ternera a la jardinera con patatas Beef ragout with chips	Tortilla española con ensalada Spanish omelet with salad	Pollo asado con zanahorias Chicken with chips
	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
19 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	20 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc	21 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc	22 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	23 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc
Lentejas de la abuela+S Lentilstew	Salteado de verduras+S sauteedvegetables	Sopa de picadillo con estrellitas Soupwithchoppedegg and pasta	Judías verdes con tomate+S Green beans sautéed with tomato sauce	Paella con pollo y verduras Paella
Tortilla de jamón con loncha de queso Ham omelet with cheese slice	Halibut al horno con ensalada +S fish with salad	Pollo en salsa con patatas fritas Roasted Chicken with chips	Albóndigas a la hortelana con arroz hervido Meatballs in sauce with vegetables and boiled rice	Sardinillas con base de lechuga y rodajas de tomate+S Sardines with lettuce and tomato slices
Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan integral Fresh fruit and Wholemeal bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
26 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	27 642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc	28 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc	29 690 4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc	30 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
Guisantes salteados con jamón +S Peas sauteedwithham	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Fideuá de marisco Fideuá Seafood	Crema de verduras +S Vegetables cream	Sopa de marmita Soup with pasta
Cinta de lomo a la plancha con patatas Grilled pork loin with chips	Merluza al horno con ensalada +S Fried hake with salad	Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz +S Eggs stuffed with ham with a bed of lettuce and corn	Escalope de pollo con ensalada Chicken with salad	Cocido completo +S chickpea-based stew
Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	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 GLUTEN O DERIVADOS