



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

# Menú Basal Octubre (October)

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 a las LEGUMBRES

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
			<b>Macarrones boloñesa</b> Macaronni bolognesa sauce	<b>Sopa de ave</b> Soup with pasta
			<b>Perca al horno con ensalada</b>	<b>Carne y hortalizas hervidas +S</b>
			<b>Fruta fresca y pan integral</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>
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
<b>Salteado de verduras+S</b>	<b>Arroz tres delicias</b>	<b>Patatas estofadas con bacalao</b>	<b>Coliflor al horno con bechamel +S</b>	<b>Crema de verduras+S</b>
<b>Huevos gratinados con tomate, jamón</b>	<b>Salmón al horno con ensalada +S</b>	<b>Salchichas frankfurt con salsa de tomate y loncha de queso +S</b>	<b>Muslitos de pollo en salsa con arroz</b>	<b>Calamares a la romana con ensalada +S</b>
<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>
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
<b>FESTIVO</b>	<b>Conchitas con salsa de tomate</b>	<b>Salteado de verduras+S</b>	<b>Arroz salteado con verduras +S</b>	<b>Crema de calabaza+S</b>
<b>FESTIVE</b>	<b>Merluza empanada con champiñón S</b>	<b>Ternera a la jardinera con patatas</b>	<b>Tortilla española con ensalada</b>	<b>Pollo asado con zanahorias</b>
	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>
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
<b>Crema de verduras+S</b>	<b>Salteado de verduras+S</b>	<b>Sopa de picadillo con estrellitas</b>	<b>Salteado de verduras +S</b>	<b>Paella con pollo y verduras</b>
<b>Tortilla de jamón con loncha de queso</b>	<b>Halibut al horno con ensalada +S</b>	<b>Pollo en salsa con patatas fritas</b>	<b>Albóndigas a la hortelana con arroz hervido</b>	<b>Sardinillas con base de lechuga y rodajas de tomate+S</b>
<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan integral</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>
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
<b>Salteado de verduras +S</b>	<b>Arroz con tomate</b>	<b>Fideuá de marisco</b>	<b>Crema de verduras +S</b>	<b>Sopa de ave</b>
<b>Cinta de lomo a la plancha con patatas</b>	<b>Merluza a la andaluza con ensalada +S</b>	<b>Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz +S</b>	<b>Escalope de pollo empanado con ensalada</b>	<b>Carne y hortalizas hervidas +S</b>
<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>	<b>Fruta fresca y pan</b>

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](mailto:nutricion@grupomaestro.es)

**EN LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ NO SE UTILIZARÁ NINGÚN PRODUCTO QUE CONTENGA LEGUMBRES O DERIVADOS**