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

Menú Basal Mayo (May)

CEIPSO "El Encinar"

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, Fresa y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
03	**04**	**05** 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	**06** 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58.9 Hc	**07** 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56.9 Hc
¡ Celebraremos del 17 al 21 de mayo, la semana gastronómica, este año con platos castizos madrileños!	**NO LECTIVO** *NO LECTIVE*	**Espirales con tomate +S** *Pasta with tomato sauce* **Tortilla de calabacín con champiñón** *Zucchini Omelet with mushroom* **Macedonia de frutas y pan** *Fresh fruit and bread*	**Salteado de veduritas 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*	**Alubias pintas estofadas con chorizo+S** *Beans with sausage* **Merluza empanada con ensalada +S** *Pie hake and salad* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*
10 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	**11** 665 Kcal 38 Prot 28 Lip 62 Hc	**12** 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65.7 Hc	**13** 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93.5 Hc	**14** 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc
Lentejas estofadas con chorizo *Lentil stew* **Huevos rellenos de bonito con cama de lechuga y maiz** *Baked eggs with tuna and salad* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Acelgas salteadas ajoarriero +S** *Chard sauteed* **Filetes rusos en salsa con patatas** *Minced meat fillet in sauce with potatoes* **Helado y pan** *Ice cream and bread*	**Patatas a la riojana** *Stewed potatoes with sausage* **Palometa al horno con zanahoria asada** *Baked fish with roasted carrot* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Crema de zanahorias +S** *Carrot, leek and potato cream* **Escalope de cerdo a la milanesa con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)** *Pork schnitzel with salad* **Yogurt de frutas y pan** *Fruit yogurt and bread*	**Garbanzos estofados con bacalao +S** *Chickpeas stewed with cod* **Cuartos de pollo asado con ensalada** *Roasted Chicken* **Fruta fresca y pan integral** *Fresh fruit and bread*
17 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62.6 Hc	**18** 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 34,Hc	**19** 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67.9 Hc	**20** 572,3 Kcal 43,2Prot 61,4 Lip 33,5Hc	**21** 747,6 Kcal 31,8 Prot 32,6 Lip 53 Hc
Crema de puerros +S *Seafood Paella* **Pavías de bacalo rebozadas a la madrileña con ensalada** *Cod with salad* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Judías a lo tío Lucas +S** *Baked beans with bacon* **Huevos estrellados +S** *Fried eggs with chips* **Helado y pan** *Ice cream and bread*	**Sopa de cocido madrileño** *Soup with pasta* **2º de Cocido madrileño +S** *chickpea-based stew* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Coliflor en bechamel +S** *Baked cauliflower with bechamel* **Pollo en pepitoria con patatas fritas** *Chicken with chips* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Patatas viudas** *Stewed potatoes with vegetables* **Calamares romana al estilo de la plaza Mayor con ensalada** *breaded squid with salad* **Natillas caseras y pan** *Custard and bread*
24 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56.7 Hc	**25** 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83.6 Hc	**26** 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73.5 Hc	**27** 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43.8 Hc	**28** 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67.9 Hc
Arroz con magro y verduras *Paella* **Merluza a la vizcaína con cachelos** *Sausace hake with vegetables* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Lentejas estofadas a la hortelana** *Lentil stew* **Huevos a la flamenca con fiambre y guisantes** *Baked eggs with cold cuts and peas* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Judías verdes con tomate +S** *Green beans sautéed* **Pollo a la cazadora con arroz integral +S** *Roasted Chicken and brown rice* **Gelatina de frutas y pan integral** *Jelly Fruits and bread*	**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE** **Crema de verduras +S** *Vegetables cream* **Ternera a la hortelana con patatas dado** *Beef ragout with chips* **Fruta fresca y pan sin gluten** *Fresh fruit and bread*	**Sopa de letras con picadillo** *Soupwith pasta* **Halibut al horno con pisto** *Fish with ratatuille* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*
31 564 Kcal 40,2Prot 29,9 Lip 29,1Hc				
Fideuá de marisco *Fideuá* **Albóndigas de merluza a la hortelana** *Fish Meatballs in sauce* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*			Somos socios colaboradores de Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y apoyamos el: Día Nacional del celíaco	

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***

Cenas recomendadas para

		05/05/2021	06/05/2021	07/05/2021
		Calabacines con tomate, atún y queso gratinado. Fruta	Boquerones a la andaluza con ensalada Fruta	Tortilla de bonito y picadillo de tomate. Fruta
10/05/2021	**11/05/2021**	**12/05/2021**	**13/05/2021**	**14/05/2021**
Cinta de lo lomo adobada con zanahoria asada. Fruta	Judías verdes salteadas con pimientos Fruta	Merluza a la gallega Fruta	Tortilla de coliflor con zanahoria asada y dados de queso Fruta	Sardinas en papillot con patata hervida Fruta
17/05/2021	**18/05/2021**	**19/05/2021**	**20/05/2021**	**21/05/2021**
Revuelto de aguacate, puerro y bacalao Fruta	Ragout de pavo con verduras juliana Frutas	Bacalao con tomate Fruta	Judías verdes con patata, tomate y bonito Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana. Fruta
24/05/2021	**25/05/2021**	**26/05/2021**	**27/05/2021**	**28/05/2021**
Huevos rellenos de york con ensalada Fruta	Guisantes salteados con jamón. Fruta	Lenguado en salsa con guisantes Fruta	Merluza a la plancha con zanahorias asada Frutas	Salchichas de ave con tomate y queso fresco. Frutas
31/05/2021				
Merluza al horno con guisantes salteados Frutas				

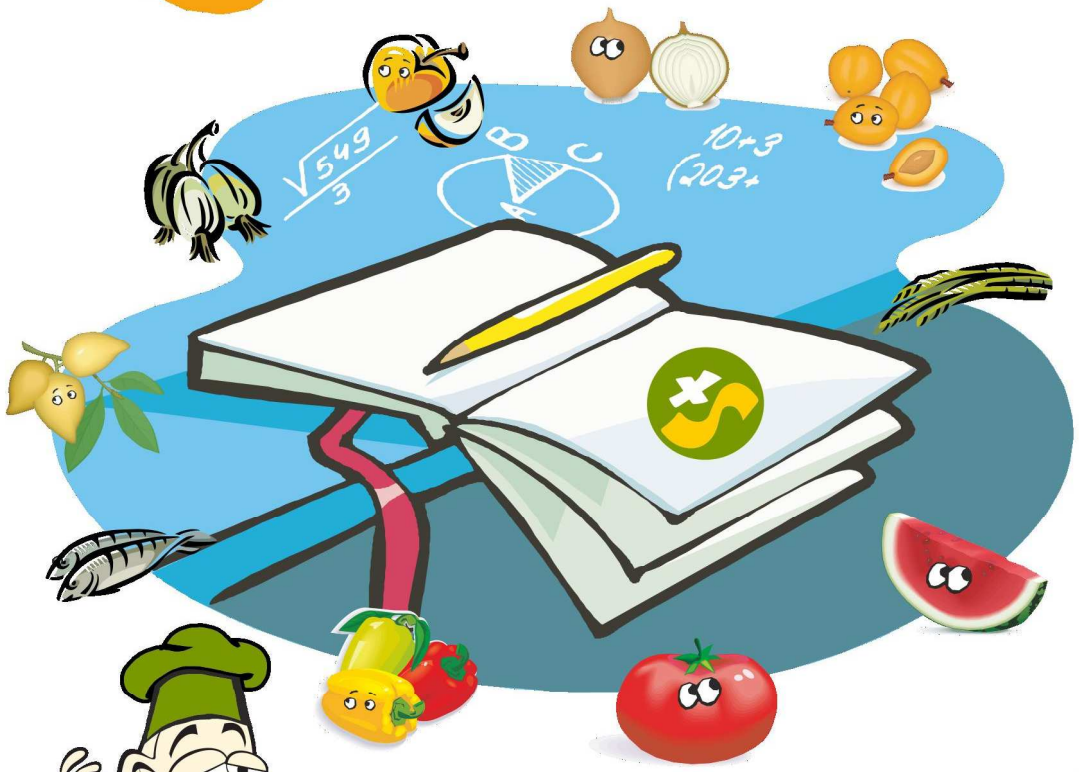
Leyenda de alérgenos en los menús servidos :

PROGRAMACIÓN DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR

Este mes celebraremos la semana gastronómica de Madrid. Para conocer más sobre sus platos tradicionales, alimentos típicos y su historia te proponemos la web de la Comunidad de Madrid.
https://www.comunidad.madrid/cultura/gastronomia/gastronomia-madrilena.
Y si lo que te apetece es cocinar en familia los platos típicos madrileños te sugerimos el siguiente enlace donde podrá encontrar recetas fáciles y tradicionales:
https://www.google.es/amp/s/www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/12-mejores-recetas-cocina-madrilena/amp

Maestro

Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:

Amacae SUPERA EL ACOSO ESCOLAR

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten Comunidad de Madrid

Cruz Roja Española

EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001:08

MARCA REGISTRADA *"Más Sano"*