

## Alergia e intolerancia al **PESCADO Y MARISCO**

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

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
				1 2833Kj/680kcal; Gr:44g; HC:27g; Az:12g; Fib:4g; Pr:42g;
				<b>Garbanzos estofados con espinacas +S</b> Chickpeas stewed with with spinach
				<b>Filetes rusos con salsa de tomate y loncha de queso</b> steaks with tomato sauce and cheese slice
				<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
4 3704Kj/891kcal; Gr:65g; HC:27g; Az:9g; Fib:3g; Pr:48g;	5 2985Kj/710kcal; Gr:26g; GrSat:6g; HC:84g; Az:81g; Pr:35g;	6 1749Kj/417kcal; Gr:17g; GrSat:3g; HC:41g; Az:8g; Fib:4g; Pr:23g;	7 1784Kj/426kcal; Gr:20g; GrSat:1g; HC:25g; Az:10g; Fib:3g; Pr:35g;	8 2144Kj/507kcal; Gr:7g; HC:81g; Az:40g; Fib:4g; Pr:28g;
<b>Lentejas estofadas con verduras +S</b> Stewed lentils with vegetables	<b>Arroz campero</b> paella	<b>Crema de verduras frescas +S</b> Cream of fresh vegetables	<b>Alubias blancas estofadas con verduras +S</b> White beans stewed with vegetables	<b>Coliflor al horno con béchamel +S</b> Baked cauliflower with béchamel sauce
<b>Cinta de lomo en salsa con guisantes +S</b> Tenderlaid with salad	<b>Huevos gratinados con tomate, jamón y chorizo</b> Eggs gratin with tomato, ham and sausage	<b>San jacob casero con ensalada</b> Homemade tenderlaid with salad	<b>Hamburguesa a la plancha con ensalada</b> Hamburger with salad	<b>Muslitos de pollo en salsa con patatas</b> Chicken drumsticks in sauce with rice
<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread	<b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
11	12	13 9762Kj/2346kcal; Gr:164g; HC:154g; Az:11g; Fib:7g; Pr:60g;	14 3793Kj/900kcal; Gr:24g; HC:129g; Az:105g; Fib:4g; Pr:40g;	15 2495Kj/597kcal; Gr:25g; HC:40g; Az:3g; Fib:22g; Pr:42g;
<b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>FESTIVO</b> FESTIVE	<b>Espirales integrales y ecológicos con salsa de tomate +S</b> Pasta with tomato sauce	<b>Alubias pintas estofadas con verduras +S</b> Stewed beans with chorizo	<b>Crema de calabaza</b> Pumpkin cream
		<b>Hamburguesa en salsa con champiñón</b> Hamburger with salad	<b>Tortilla española con ensalada</b> Potatoes omelette with salad	<b>Pollo al chilindrón con arroz integral</b> chilindrón chicken with brown rice
		<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread
18 4613Kj/1112kcal; Gr:90g; GrSat:10g; HC:21g; Az:7g; Fib:1g; Pr:54g;	19 1827Kj/437kcal; Gr:23g; GrSat:3g; HC:20g; Az:1g; Fib:3g; Pr:36g;	20 1811Kj/435kcal; Gr:29g; GrSat:9g; HC:24g; Az:9g; Fib:3g; Pr:18g;	21 2144Kj/507kcal; Gr:7g; HC:81g; Az:40g; Fib:4g; Pr:28g;	22 2966Kj/705kcal; Gr:21g; GrSat:6g; HC:84g; Az:14g; Fib:8g; Pr:41g;
<b>Lentejas de la abuela +S</b> stewed lentils with chorizo	<b>Crema de brócoli</b> Cream of broccoli	<b>Sopa de picadillo con pasta integral y ecológica</b> Mince soup with whole wheat pasta	<b>Judías verdes salteadas con bacon</b> Green beans sauteed with bacon	<b>Pasta a la boloñesa</b> Pasta Bolognese
<b>Tortilla de jamón con loncha de queso</b> Ham omelette with salad	<b>Cinta de lomo con ensalada +S</b> Tenderlaid with salad	<b>Ternera a la hortelana con patatas dado</b> Beef ragout with chips	<b>Albóndigas a la hortelana con arroz +S</b> Chicken drumsticks in sauce with brown rice	<b>Pollo a la plancha con guisantes +S</b> chicken with peas
<b>Gelatina de frutas y pan</b> Gelly Fruits and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan integral +S</b> Fresh fruit and bread
25 3969Kj/960kcal; Gr:88g; GrSat:3g; HC:17g; Az:8g; Fib:2g; Pr:24g;	26 2582Kj/614kcal; Gr:22g; GrSat:2g; HC:79g; Az:50g; Pr:25g;	27 2327Kj/551kcal; Gr:5g; HC:78g; Az:35g; Fib:17g; Pr:40g;	28 1709Kj/410kcal; Gr:26g; GrSat:2g; HC:18g; Az:1g; Fib:2g; Pr:25g;	29 2441Kj/583kcal; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;
<b>Guisantes salteados con jamón +S</b> Peas sauteed with ham	<b>Arroz con salsa de tomate casera +S</b> Rice with tomato sauce	<b>Salteado de verduras</b> Sauteed vegetables	<b>Crema de calabacín +S</b> Cream of zucchini	<b>Sopa de la marmita con fideos</b> Chicken broth with chicken and bread pieces
<b>Cinta de lomo adobada en salsa con patata panadera</b> Ribbon of loin marinated in sauce with bakery potato	<b>Hamburguesa a la plancha con ensalada</b> Fried hake with salad	<b>Escalope de pollo empanado con ensalada</b> Chicken escalope breaded with salad	<b>Huevos rellenos de jamón con cama de lechuga y maíz +S</b> Baked eggs with ham and salad	<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>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread	<b>Natillas caseras y pan</b> Homemade custard and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> 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](mailto:nutricion@grupomaestro.es)

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