




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
<p>En Colectividades M. Maestro promovemos además de una alimentación sana y equilibrada la práctica de actividad física diaria. De este modo te ayudamos a mejorar tu rendimiento intelectual.</p> 		<p>1 En: 973kcal/4083Kj; Gr:39g; GrSat:5g; HC:132g; Az:108g; lb:7g; Pr:20g</p> <p>Arroz tres delicias Rice three flavors</p> <p>San jacob casero con ensalada mixta +S Baked cod with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>2 En: 424kcal/1778Kj; Gr:18g; HC:30g; Az:1g; Fib:3g; Pr:34g</p> <p>Crema de puerro, repollo y zanahorias Vegetables cream</p> <p>Pollo al chilindrón con patatas Roasted Chicken with Potatoes</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>3 831kcal/3474Kj; Gr:45g; HC:65g; Az:10g; Fib:3g; Pr:40g</p> <p>Alubias estofadas con verduras Stewed beans with vegetables</p> <p>Huevos rellenos de jamón con cama de lechuga y maíz Ham stuffed eggs with a bed of lettuce and corn</p> <p>Fruta fresco, vaso de leche y pan Fresh fruit, glass of milk and bread</p>
<p>6 En: 835kcal/3529Kj; Gr:13g; GrSat:1g; HC:130g; Az:11g; Fib:7g; Pr:46g</p> <p>Pasta con tomate y tiras de york Pasta with tomato sauce and ham</p> <p>Hamburguesa en salsa de champiñón +S Hamburger with mushroom sauce</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>7 En: 506kcal/2125Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:57g; Az:29g; Fib:16g; Pr:30g</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral +S Stewed beans with chorizo</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Zucchini omelette with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>8 En: 505kcal/2098Kj; Gr:37g; GrSat:10g; HC:23g; Az:12g; Fib:4g; Pr:18g</p> <p>Brócoli gratinado con bechamel +S Sautéed Broccoli</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas +S Meatballs in sauce with vegetables</p> <p>Gelatina de frutas y pan integral +S Gelly fruit and bread</p>	<p>9 En: 557kcal/2331Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:31g; Pr:43g;</p> <p>Sopa de la marmita con fideos ecológicos +S Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, repollo, zanahorias, patata, ternera, pollo, tocino y chorizo) S Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew</p> <p>Fruta fresca, y pan Fresh fruit, and bread</p>	<p>10 En: 624kcal/2629Kj; Gr:18g; GrSat:2g; HC:88g; Az:85g; Fib:1g; Pr:27g</p> <p>Fideuá con verduras Fideua</p> <p>Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y dados de queso +S Tenderloin with salad</p> <p>Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread</p>
<p>13 En: 1164kcal/4839Kj; Gr:86g; GrSat:7g; HC:47g; Az:7g;</p> <p>Lentejas estofadas a la castellana +S Stewed lentils with vegetables</p> <p>Tortilla española y ensalada con zanahoria rallada +S Potatoes omelette with salad</p> <p>Fruta fresca y pan integral Fresh fruit and bread</p>	<p>14 En: 565kcal/2351Kj; Gr:39g; GrSat:11g; HC:24g; Az:4g; Fib:3g; Pr:28g;</p> <p>Crema de verduras frescas +S Vegetables cream</p> <p>Filetes rusos casero con salsa de tomate y loncha de queso steaks with tomato sauce and Slice of cheese</p> <p>Batido de chocolate y pan Chocolate milkshake and bread</p>	<p>15 590kcal/2496Kj; Gr:8g; HC:98g; Az:92g; Fib:3g; Pr:30g;</p> <p>Paella de pollo con verduras Paella</p> <p>Cinta de lomo en salsa con guisantes Tenderloin in sauce with peas</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>16 En: 712kcal/2970Kj; Gr:44g; GrSat:6g; HC:25g; Az:6g; Fib:2g; Pr:53g</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon</p> <p>Pollo asado con patatas Roasted Chicken With Potatoes</p> <p>Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread</p>	<p>17 En: 815kcal/3434Kj; Gr:21g; GrSat:1g; HC:109g; Az:5g; Fib:7g; Pr:44g;</p> <p>Pasta a la napolitana Pasta with tomato sauce</p> <p>Escalope a la plancha y ensalada con aceitunas Cod pie with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO FESTIVE</p> 	<p>21 En: 790kcal/3306Kj; Gr:40g; GrSat:15g; HC:75g; Az:4g; Fib:3g; Pr:31g;</p> <p>Pasta a la carbonara Paella</p> <p>Tortilla de jamón con rodajas de tomate +S Ham omelette with salad</p> <p>Natillas caseras y pan Homemade custard and bread</p>	<p>22 En: 426kcal/1790Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:31g; Az:14g; Fib:6g; Pr:41g;</p> <p>Patatas estofadas con costillas Braised potatoes with ribs</p> <p>Cinta de lomo al horno con pisto Tenderloin with ratatouille</p> <p>Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread</p>	<p>23 En: 7236kcal/6878Kj; Gr:76g; GrSat:01g; HC:74g; Az:51g; Fib:10g; Pr:584g;</p> <p>Salteado de verduras +S Sautéed vegetables</p> <p>Ragout de pollo con patatas dado Chicken with chips</p> <p>Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread</p>	<p>24 531kcal/2224Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:44g; Az:9g; Fib:3g; Pr:31g;</p> <p>Potaje de vigilia sin pescado +S stew with cod</p> <p>Salchichas de ave con ensalada Sausage with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>
<p>27 En: 973kcal/4035Kj; Gr:79g; GrSat:5g; HC:19g; Az:10g; Fib:3g; Pr:45g</p> <p>Lentejas estofadas con verduras +S Stewed lentils with vegetables</p> <p>Huevos a la flamenca con jamón, chorizo y guisantes Boiled eggs with bechamel and peas</p> <p>Fruta fresca y pan integral +S Fresh fruit and bread</p>	<p>28 En: 440kcal/1842Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:47g; Az:7g; Fib:6g; Pr:15g;</p> <p>Crema de calabaza +S Pumpkin cream</p> <p>Hamburguesa con salsa de tomate Hamburger with tomato sauce</p> <p>Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread</p>	<p>29 En: 583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p>Sopa de la marmita con fideos ecológicos +S Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, repollo, zanahorias, patata, ternera, pollo, tocino y chorizo) S Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>30 En: 700kcal/2942Kj; Gr:26g; GrSat:4g; HC:91g; Az:63g; Fib:1g; Pr:25g</p> <p>Arroz con sofrito de ajo y salsa de tomate casera Garlic stir-fried rice and natural tomato</p> <p>Cinta de lomo a la plancha ensalada primavera Tenderloin with spring salad</p> <p>Torrijas caseras y pan Homemade French toast and bread</p>	<p>31</p>  <p>NO LECTIVO NO LECTIVE</p>