

Alergia e intolerancia al CERDO

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Fresa y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<p>8 En:527kcal/2196Kj; Gr:33g; GrSat:8g; HC:38g; Az:9g; Fib:5g;</p> <p>GASTRONOMÍA REINO UNIDO Soup of the day <i>crema de verduras</i></p> <p>Fish and chips (pescado con patatas fritas) <i>Pescado con patatas</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>9 En:420kcal/1775Kj; Gr:8g; HC:52g; Az:50g; Pr:35g; Sal:1g;</p> <p>GASTRONOMÍA FRANCESA Cassoulet (Estofado de alubias) <i>stewed beans with vegetable</i></p> <p>Omelette à la ratatouille (Tortilla con pisto) <i>omelette with ratatouille</i></p> <p>Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i></p>	<p>10 En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p>GASTRONOMÍA ITALIANA Pizza (pizza de queso)</p> <p>Cotolette alla parmigiana e insalata (Escalope a la parmesana con ensalada de aceitunas)</p> <p><i>Tenderloin with salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>11 En:478kcal/2003Kj; Gr:22g; HC:21g; Az:6g; Fib:2g; Pr:48g; Sal:2g</p> <p>GASTRONOMÍA CHINA Arroz chino tres delicias <i>Chinese rice three delicacies</i></p> <p>Wok de verduras con pollo y ensalada china <i>Vegetables Wok and salad</i></p> <p>Helado de sabores v pan <i>Icecream and bread</i></p>	<p>12 En:686kcal/2895Kj; Gr:14g; GrSat:5g; HC:97g; Az:11g; Fib:6g; Pr:40g;</p> <p>GASTRONOMÍA ESTADOUNIDENSE Mac and cheese <i>Macarrones con queso</i></p> <p>Perritos calientes con patatas <i>Hot dog with chips</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>
<p>15 En:287kcal/1208Kj; Gr:9g; GrSat:1g; HC:28g; Az:6g;</p> <p>Festivo local en Móstoles Pasta con tomate+S <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>Merluza en salsa con zanahorias asadas <i>Fried cod with roast carrots</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>16 En:652kcal/2731Kj; Gr:30g; GrSat:8g; HC:54g; Az:8g; Fib:5g; Pr:39g;</p> <p>Marmitako de bonito +S <i>Stew potatoes with tuna</i></p> <p>Tortilla de calabacín con rodajas de tomate <i>Zucchini omelette with tomato slice</i></p> <p>Yogurt de frutas y pan integral <i>Fruit yogurt and bread</i></p>	<p>17 En:461kcal/1930Kj; Gr:21g; GrSat:1g; HC:37g; Az:9g; Fib:6g;</p> <p>Lentejas con verduras +S <i>Castilian style lentil stew with vegetables</i></p> <p>Bacalao a la romana y ensalada con dados de queso <i>Fried cod with Salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan integra <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>18 En:437kcal/1831Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:13g; Az:2g; Pr:49g; Sal:2g;</p> <p>Dúo de brócoli y coliflor salteada <i>Sauteed broccoli and coliflower</i></p> <p>Cuarto de pollo asado con patata panadera <i>Baked chicken with chips</i></p> <p>Helado de sabores y pan <i>Icecream and bread</i></p>	<p>19 En:476kcal/1980Kj; Gr:32g; GrSat:4g; HC:15g; Az:11g; Fib:6g; Pr:29g;</p> <p>Sopa de la marmita con fideos ecológicos+S <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i></p> <p>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, repollo, zanahorias, patata, ternera, pollo S) <i>Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>
<p>22 En:418kcal/1750Kj; Gr:20a; GrSat:6a; HC:34a; Az:11a; Fib:3a; Pr:24a</p> <p>Fideuá alicantina <i>Fideua</i></p> <p>Filete ruso con zanahorias asadas <i>hamburger with Sliced</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>23 En:485kcal/2037Kj; Gr:15g; HC:49g; Az:17g; Fib:11g; Pr:33g;</p> <p>Crema de puerro y zanahorias +S <i>Cream of potatoes and leek soup</i></p> <p>San Jacobo casero de pavo con ensalada de lechuga y atún <i>Homemade cordon bleu with Salad</i></p> <p>Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i></p>	<p>24 En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p>Judías pintas estofadas con verduras +S <i>Stewed beans with sausage</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate <i>Omelette with Salad lettuce and tomato</i></p> <p>Fruta fresca y pan +S <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>25 En:471kcal/1968Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:49g; Az:18g; Fib:9g; Pr:8g;</p> <p>Arroz con verduras <i>Rice with Lean pork meat and vegetables</i></p> <p>Sardinillas con ensalada <i>Sardines and salad</i></p> <p>Fruta fresca, vaso de leche y pan <i>Fresh fruit, glass of milk and bread</i></p>	<p>26 En:656kcal/2770Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:92g; Az:81g; Fib:1g; Pr:40g;</p> <p>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE Menestra de verduras tiernas +S <i>Sauteed vegetables</i></p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas <i>Baked chicken drumsticks and chips</i></p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten <i>Fresh fruit and gluten free bread</i></p>
<p>29 En:554kcal/2326Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:62g; Az:35g; Fib:17g; Pr:32g;</p> <p>Crema de calabacín +S <i>Cream of vegetables</i></p> <p>Canelones de bonito gratinados con bechamel <i>Cannelloni au grat</i></p> <p>Gelatina de frutas y pan Integral <i>Gelly fruit and bread</i></p>	<p>30 En:884kcal/3729Kj; Gr:20g; HC:107g; Az:4g; Fib:6g; Pr:66g; Sal:2g;</p> <p>Alubias estofadas con verduras +S <i>Stewed beans with vegetables</i></p> <p>Huevos a la flamenca con guisantes <i>Boiled eggs with bechamel and peas</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>31 En:761kcal/3213Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:122g; Az:82g; Pr:30g;</p> <p>Sopa de picadillo <i>Chicken soup</i></p> <p>Gallo San Pedro empanado y ensalada con zanahoria <i>Pie hake with salad</i></p> <p>Helado de sabores y pan <i>Icecream and bread</i></p>	<p>Sabes que en C. Maestro somos socios colaboradores de</p> <p>Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y apoyamos el:</p> <p>Día Nacional del celíaco</p>	