

Menú Basal Abril (April)

Alergia e intolerancia a GLUTEN

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

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
1 NO LECTIVO NO LECTIVE	2 815kcal/3430Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:98g; Az:69g; Pr:45g Arroz tres delicias <i>Fried rice with vegetables and ham</i> Filete de merluza con champiñón+S <i>Hake fillet with mushroom</i> Natillas caseras y pan integral <i>Homemade custard and bread</i>	3 576kcal/2399Kj; Gr:38g; GrSat:8g; HC:26g; Az:7g; Fib:3g; Pr:31g; Patatas a la riojana <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Tortilla de calabacín y ensalada de tomate y cebolla +S <i>Zucchini omelette with potatoes and salad</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>	4 583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sopa de la marmita con fideos sin gluten +S <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i> Segundo vuelco del cocido (garbanzos, repollo, zanahorias, patata, ternera, pollo, tocino y chorizo +S <i>Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>	5 522kcal/2192Kj; Gr:20g; HC:49g; Az:23g; Fib:3g; Pr:35 Crema de puerros y zanahorias+S <i>Leek, potato and carrot cream</i> Muslitos de pollo en salsa con arroz pilaf <i>Roast chicken with rice</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>
8 453kcal/1896Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:47g; Az:13g; Fib:6g; Pr:16g; Crema de verduras frescas +S <i>Vegetables cream</i> Cinta de lomo con patatas <i>Gratin cannelloni</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>	9 457kcal/1920Kj; Gr:17g; GrSat:5g; HC:33g; Az:22g; Fib:2g; Pr:42g; Patatas estofadas con verduras +S <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Huevos revueltos con jamón de york y ensalada con aceitunas +S <i>Scrambled eggs with cheese and salad with olive</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i>	10 771kcal/3235Kj; Gr:31g; GrSat:7g; HC:81g; Az:11g; Fib:6g; Pr:39g; Pasta a la boloñesa sin gluten +S <i>Pasta bolognese</i> Caballa en aceite y ensalada con dados de queso <i>Mackerel in oil and salad with cheese</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>	11 765kcal/3203Kj; Gr:37g; GrSat:11g; HC:71g; Az:27g; Fib:4g; Pr:35g; Duo de brócoli y coliflor salteada +S <i>Cauliflower and broccoli sauted</i> Filetes rusos de ternera con puré de patatas <i>Hamburger with potato puree</i> Fruta fresca, vaso de leche y pan integral <i>Fresh fruit,, glass of milk and bread</i>	12 735kcal/3076Kj; Gr:29g; GrSat:4g; HC:55g; Az:9g; Fib:23g; Pr:52g Alubias pintas estofadas con chorizo +S <i>Stewed beans with sausages</i> Filete de pollo a la plancha y ensalada con atún <i>Chicken Pie with salad</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>
15 466kcal/1955Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:22g; Az:19g; Fib:1g; Guisantes salteados con jamón +S <i>Sauteed peas with ham</i> Cinta de lomo a la plancha con lechuga, tomate y cebolla <i>Cordonbleu with salad</i> Batido de chocolate y pan <i>Chocolate milkshake and bread</i>	16 517kcal/2178Kj; Gr:13g; GrSat:5g; HC:66g; Az:16g; Fib:6g; Pr:31g; Pasta con tomate sin gluten <i>Pasta with tomato</i> Bacalao con pisto +S <i>Cod in sauce with tomato, and peppers</i> Fruta fresca, y pan integral <i>Fresh fruit, and bread</i>	17 583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43 Sopa de la marmita con fideos sin gluten +S <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i> Segundo vuelco del cocido (garbanzos, verduras, ternera, pollo, tocino y chorizo +S <i>Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>	18 529kcal/2230Kj; Gr:11g; GrSat:2g; HC:69g; Az:30g; Fib:9g; Pr:34g Salteado de verduritas +S <i>Sauteed tender vegetables</i> Ragout de pavo en salsa con patatas <i>Turkey in sauce with chips</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i>	19 631kcal/2675Kj; Gr:5g; HC:112g; Az:89g; Fib:1g; Pr:34g; Paella de pollo y verduras <i>Paella</i> Huevos cocidos rellenos de bonito y ensalada con zanahorias +S <i>Boiled eggs stuffed with ham and salad</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>
22 426kcal/1799Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:62g; Az:59g; Fib:3g; Pr:25g Arroz con salsa de tomate casera <i>Garlic stir-fried rice and natural tomato</i> Merluza al horno con guisantes +S <i>Baked hake with peas</i> Fruta fresca y pan integral +S <i>Fresh fruit and bread</i>	23 684kcal/2838Kj; Gr:54g; GrSat:2g; HC:21g; Az:10g; Fib:3g; Pr:27g; Alubias estofadas con verduras +S <i>Stewed beans with vegetables</i> Tortilla de patatas y ensalada con tomate y cebolla <i>Potatoes omelet and salad</i> Fruta fresca y pan +S <i>Fresh fruit and bread</i>	24 347kcal/1455Kj; Gr:11g; HC:46g; Az:11g; Fib:12g; Pr:10g; Crema de calabaza +S <i>Vegetables cream</i> Albóndigas caseras en salsa con verduras +S <i>Meatballs in sauce with vegetables</i> Gelatina de fruta y pan +S <i>Gelly fruit and bread</i>	25 737kcal/3084Kj; Gr:35g; GrSat:4g; HC:85g; Az:20g; Fib:9g; Pr:16g Marmitako de bonito +S <i>Stew potatoes with seafood</i> Salchichas de ave con ensalada mixta <i>Cordon bleu with salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	26 789kcal/3319Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:75g; Az:57g; Fib:1g; Pr:61g; Judías verdes salteadas con jamón+S <i>Green beans sauteed with ham</i> Cuarto de pollo asado con arroz integral salteado +S <i>Roast chicken quarter with rice</i> Fresas con leche y pan +S <i>Fresh fruit and bread</i>
29 541kcal/2275Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:45g; Az:7g; Fib:1g; Pr:47g; Patatas estofadas con verduras +S <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Tortilla de espinacas y ensalada con maíz +S <i>Spinach omelet and salad with corn</i> Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, and bread</i>	30 759kcal/3205Kj; Gr:15g; GrSat:2g; HC:107g; Az:22g; Fib:4g; Pr:47g Pasta con tomate y tiras de york sin gluten <i>Pasta with tomato and ham</i> Salmón en salsa con zanahorias +S <i>Salmon in sauce with peas</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i>	<p>¿Sabes que en Colectividades M. Maestro incluimos alimentos integrales en nuestros menús para que mantengas niveles altos de atención y rendimiento físico?</p>		