

7	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES
	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE/Whole wheat pasta with tomato (1,3T,6T,10T) HAMBURGUESA DE TERNERA/Veal burger ENSALADA DE REMOLACHA/Salad with beetroot (12) SANDÍA/Watermelon - PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 646 Prot 27 HC 67 Gr 28 AGS 6,3 Az 17		FESTIVO/Holidays Kcal Prot HC Gr AGS Az		LENTEJAS GUIADAS/Lentils (1T) ABADEJO AL HORNO/Roast pollock fish (4) ENSALADA CON PIMIENTOS/Salad with peppers (12) PERA/Pear- PAN INTEGRAL/Whole wheat bread (1,6T,10T,11T) Kcal 611 Prot 40 HC 53 Gr 24 AGS 5 Az 16		JUDÍAS VERDES REHOGADAS/Green beans CARNE PICADA VEGANA EN SALSA CON QUINOA/Vegan ground meat in sauce with quinoa (1,6) MELÓN/Melon - PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 655 Prot 37 HC 72 Gr 20 AGS 2,9 Az 24		SOPA DE COCIDO CON ARROZ /Rice stew soup COCIDO COMPLETO (GARBANZOS, CARNE DE TERNERA, CHORIZO, MORCILLA, TOCINO Y VERDURA)/Chikpeas, veal meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables (12) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR/Yoghurt (7) - PAN INTEGRAL/Whole wheat bread (1,6T,10T,11T) Kcal 675 Prot 27 HC 78 Gr 26 AGS 5,7 Az 16
14	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA/Organic pumpkin cream (12) JAMÓN ASADO/Roast ham ENSALADA HORTELANA (maíz, tomate, zanahoria y pimientos)/Salad with corn, tomato, carrot and peppers (12) PLÁTANO/Banana- PAN/Bread(1,6T,10T,11T) Kcal 663 Prot 34 HC 61 Gr 29 AGS 7,5 Az 22	15	ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE VERDURAS (AJO, CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA)/Whole wheat pasta with vegetables sauce (1,3T,6T,10T) SALMÓN EN SALSA A LA NARANJA/Salmon in orange sauce (4) ENSALADA MIXTA (maíz, remolacha y zanahoria)/Salad with corn, beetroot and carrot (12) MANZANA/Apple- PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 661 Prot 31 HC 67 Gr 29 AGS 4,3 Az 20	16	TRÍO DE COLES GRATINADO (BRÓCOLI, COLIFLOR Y ROMANESCU)/Cabbages (7) JUDÍAS BLANCAS CON COUS COUS/White beans with cous cous (1,6T,10T) PERA/Pear- PAN INTEGRAL/Whole wheat bread (1,6T,10T,11T) Kcal 681 Prot 24 HC 76 Gr 26 AGS 3,3 Az 17	17	ARROZ A LA MILANESA (CON GUIANTES, PIMIENTOS Y BACON)/Rice with peas, peppers and bacon BACALAO CON TOMATE/Cod with tomato (4) ENSALADA DE ZANAHORIA/Salad with carrot (12) SANDÍA/Watermelon- PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 656 Prot 29 HC 85 Gr 21 AGS 3,8 Az 14	18	LENTEJAS A LA HORTELANA CON PISTO/Lentils (1T) TORTILLA FRANCESA/French omelette (3) ENSALADA DE REMOLACHA/Salad with beetroot (12) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR/Yoghurt (7) - PAN INTEGRAL/Whole wheat bread (1,6T,10T,11T) Kcal 616 Prot 24 HC 72 Gr 23 AGS 3,9 Az 15
21	ARROZ MURCIANO (ZANAHORIA, GUIANTES Y JUDÍAS VERDES)/Rice with carrot, peas and beans TACOS DE ATÚN CON PIMIENTOS/ Tuna with peppers (4,6) ENSALADA CON MAÍZ/Salad with corn (12) PLÁTANO/Banana- PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 676 Prot 20 HC 96 Gr 22 AGS 2,9 Az 26	22	GARBANZOS ENCEBOLLADOS/Chikpeas with onion TORTILLA DE PATATA/Potatoes omelette (3) ENSALADA DE ZANAHORIA/Salad with carrot (12) SANDÍA/Watermelon- PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 637 Prot 24 HC 58 Gr 32 AGS 5,2 Az 12	23	BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN/Broccoli with ham POLLO ASADO/Roast chicken PATATAS PANADERA/Potatoes (12) PERA/Pear- PAN INTEGRAL/Whole wheat bread (1,6T,10T,11T) Kcal 662 Prot 25 HC 60 Gr 33 AGS 5,5 Az 19	24	CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA/Eco carrot crem (12) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON QUINOA/Pinto beans with quinoa MELÓN/Melon- PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 640 Prot 27 HC 74 Gr 16 AGS 2 Az 18	25	ESPIRALES INTEGRALES A LA CREMA/Whole wheat pasta with cream (1,3T,6T,7,10T) HAMBURGUESA VEGETAL/Veggie burger (1T,7T) ENSALADA CON REMOLACHA/Salad with beetroot (12) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR/Yoghurt (7) - PAN INTEGRAL/Whole wheat bread (1,6T,10T,11T) Kcal 691 Prot 30 HC 74 Gr 28 AGS 3,8 Az 14
28	PATATAS A LA RIOJANA (CON CHORIZO)/Potatoes (12) ABADEJO AL HORNO/Roast pollock (4) PIMIENTOS ASADOS/Peppers MANZANA/Apple- PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 603 Prot 32 HC 66 Gr 21 AGS 3,8 Az 21	29	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA/Lentils with potatoes and carrot (1T) TORTILLA FRANCESA/French omelette (3) ENSALADA CON TOMATE/Salad with tomato (12) SANDÍA/Watermelon- PAN/Bread (1,6T,10T,11T) Kcal 671 Prot 31 HC 60 Gr 31 AGS 6 Az 15	30	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA/Lentils with potatoes and carrot (1T) RAGOUT DE PAVO/Turkey ragout ENSALADA HORTELANA (maíz, tomate, zanahoria y pimientos)/Salad with corn, tomato, carrot and peppers (12) PLÁTANO/Banana- PAN INTEGRAL/Whole wheat bread Kcal 668 Prot 23 HC 90 Gr 22 AGS 3,9 Az 22				

La fruta podrá variar según el grado de maduración. Los productos ECO se identificarán con el icono.

Empresa colaboradora de la Asociación de Celíacos de Madrid

Leyenda: Kcal - Kilocalorías (energía). Nutrientes expresados en gramos: Prot - Proteínas; HC - Hidratos de Carbono; Gr - Grasas; AGS - Ácidos grasos saturados; Az - Azúcares.

Valoración calculada en base a las necesidades nutricionales para el grupo de niños de 6-9 años

Los miércoles y viernes se servirá pan integral. Todos los productos integrales se indican con el icono de la espiga



GLUTEN (1)



CRUSTÁCEOS (2)



HUEVO (3)



PESCADO (4)



CACAHUETE (5)



SOJA (6)



LECHE (7)



FRUTOS SECOS (8)



APIO (9)



MORTAZA (10)



SÉSAMO (11)



SULFITOS (12)



ALTRAMUZES (13)



MOLUSCOS (14)