

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
			3	4
07	08 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc	09 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	10 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	11 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
<b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>Macarrones a la napolitana</b> <i>Macarroni with tomato</i> <b>Merluza empanada con loncha de queso</b> <i>Hake pie with slice cheese</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>Judías pintas estofadas con arroz +S</b> <i>Red bean stew with Brown rice</i> <b>Tortilla de york con cama de ensalada</b> <i>Omelette with ham and salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Crema de calabacín+S</b> <i>Cream of zucchini</i> <b>Pollo asado con patatas fritas</b> <i>Roasted Chicken with chips</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>Sopa de cocido con fideos</b> <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i> <b>Cocido completo (garbanzos, hortalizas y carne) +S</b> <i>Cocido madrileño (chickpea-based stew)</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>
14 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc	15 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	16 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc	17 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	18 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc
<b>Lentejas de la abuela+S</b> <i>Homemade lentil stew</i> <b>Lomo al horno con cachelos+S</b> <i>Tenderloin with boiled potatoes</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>Arroz con tomate y salchichas</b> <i>Rice with tomato and sausage</i> <b>Pescado con ensalada con ensalada +S</b> <i>Baked fish with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Sopa de ave con fideos</b> <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i> <b>Ragout a la hortelana con patatas dado</b> <i>ragout with potatoes</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Garbanzos a la riojana +S</b> <i>Chickpeas with sausage</i> <b>Tortilla de bonito con ensalada</b> <i>Tuna omelette with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Crema de calabaza, puerro y patata, +S</b> <i>Cream of pumpkin</i> <b>Filetes rusos con arroz</b> <i>Steak with rice</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yogurt and bread</i>
21 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	22 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	23 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	24 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc	25 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
<b>Espaguetis a la española</b> <i>Spaguetti with tomato</i> <b>Pescado con patata hervida +S</b> <i>Monkfish in koskera sauce with boiled potatoes</i> <b>Gelatina de frutas y pan</b> <i>Jelly fruits and bread</i>	<b>Alubias blancas estofadas con verduras +S</b> <i>Beans with vegetables</i> <b>Huevos con bechamel y ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Baked eggs and salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Crema de verduras+S</b> <i>Cream of vegetables</i> <b>Albóndigas a la hortelana con chips +S</b> <i>meatball with chips</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Patatas a la riojana</b> <i>Potatoes stew</i> <b>Pollo horneado con ensalada</b> <i>Roasted Chicken with rice</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>Sopa de la marmita con fideos</b> <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i> <b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S</b> <i>Cocido madrileño (chickpea-based stew)</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>
28 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc	29 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	30 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	31 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	
<b>Crema de zanahorias+S</b> <i>Cream of carrots</i> <b>Lomo al horno con loncha de queso+S</b> <i>Tenderloin with slice cheese</i> <b>Gelatina de frutas y pan</b> <i>Jelly fruits and bread</i>	<b>Arroz a la cubana</b> <i>Rice with tomato sauce</i> <b>Ventresca de merluza al horno con ensalada</b> <i>Roasted fish with mushrooms</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>Lentejas a la hortelana+S</b> <i>Lentil stew</i> <b>Tortilla española con lechuga y picadillo de tomate y maíz</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Judías verdes salteadas con bacon +S</b> <i>Green beans</i> <b>Filete de pollo empanado con patatas+S</b> <i>Chicken pie with salad</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yogurt and bread</i>	

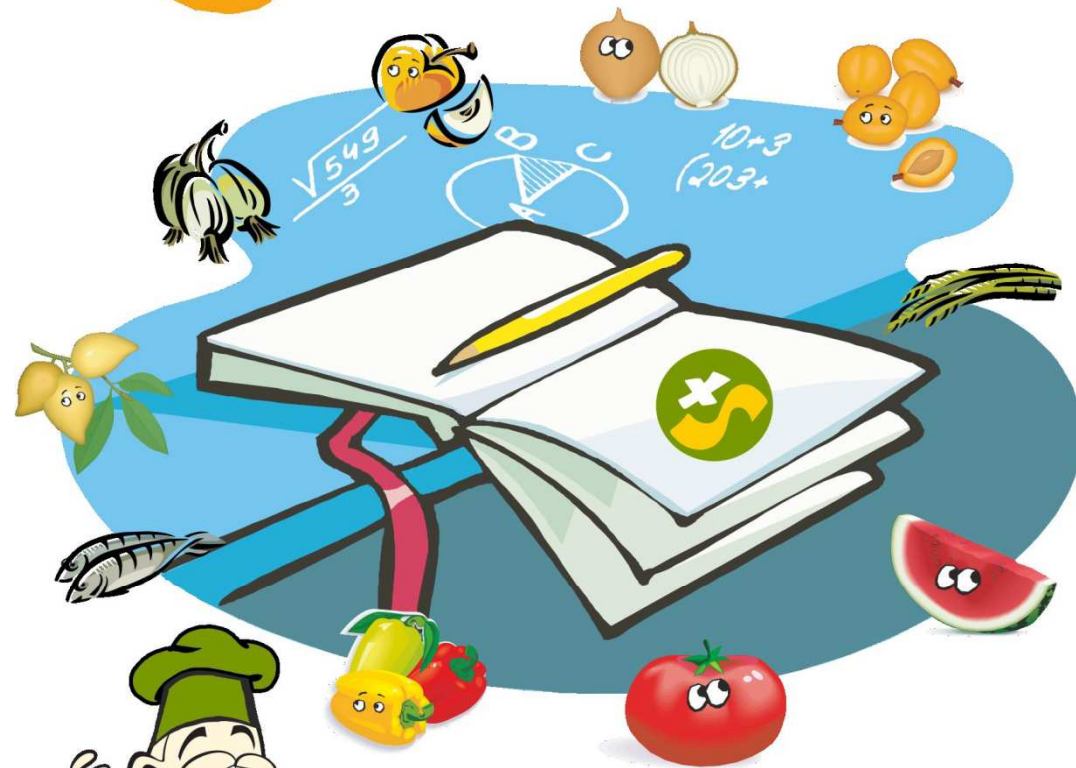
## Cenas recomendadas para

07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019
<b>NO LECTIVO</b>	Brócoli salteado con pavo Fruta	Filete de ternera con zanahorias hervidas Fruta	Salmón en papillot con patata. Fruta	Tortilla de calabacín Yogurt batido con frutas y nueces
14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019
Crema de zanahorias y Pollo asado con ensalada. Fruta	Calamares al ajillo con ensalada Fruta	Tortilla de espinacas Yogurt batido con frutas y almendras	Boquerones con picadillo de tomate. Ensalada de frutas	Ensalada de judías verdes hervidas con patata y atún. Fruta
21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019
Salteado de calabacín con pollo Fruta	Pescado azul al horno con base de patatas y tomate Fruta	Tortilla española Ensalada mixta Almendras crudas y fruta	Guisantes salteados con jamón Fruta	Merluza a la gallega con verduras Fruta
28/01/2019	29/01/2019	30/01/2019	31/01/2019	
Sopa de ave, sardinas a la plancha con tomate natural Fruta	Salteado de verduras con filete de pollo a la plancha. Fruta	Acelgas salteadas con salchichas. Fruta	Merluza a la plancha con zanahorias hervidas. Fruta	

### Legenda de alérgenos en los menús servidos :



## Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud



MARCA REGISTRADA "Más Sano"



EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD