

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------



<p>09 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc</p> <p>Macarrones en salsa de tomate Macaroni with tomato sauce</p> <p>San Jacobo casero con champiñón Homemade Cordon bleu with mushrooms</p> <p>Natillas y pan Homemade custard and bread</p>	<p>10 618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc</p> <p>Lentejas de la abuela +S Lentil stew</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada +S zucchini omelette with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>11 572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc</p> <p>Crema de calabaza +S Vegetables cream</p> <p>Muslitos de Pollo en salsa con verduras +S Roasted Chicken with vegetables</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>12 593,3 Kcal 38,0 Prot 227,7 Lip 162,5 Hc</p> <p>Patatas a la riojana +S Potato stew</p> <p>Merluza empanada con ensalada Hake pie with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread (FESTIVO EN MÓSTOLES)</p>	<p>13 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 334,3 Hc</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón +S Green beans sautéed with ham</p> <p>Ternera a la jardinera con arroz hervido Beef ragout with rice</p> <p>Vaso de Leche Fruta fresca y pan Glass of Milk and Fresh fruit and bread</p>
<p>16 669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc</p> <p>Ensalada de espirales con atún +S Salad pasta</p> <p>Bacalao al horno con pisto Baked cod with ratatouille</p> <p>Gelatina de frutas y pan Jelly Fruit and bread</p>	<p>17 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc</p> <p>Alubias blancas estofadas con verdura +S Beans stewed with vegetables</p> <p>Tortilla española con ensalada Spanish omelet with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>18 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc</p> <p>Crema de zanahorias +S Carrots cream</p> <p>Empanado de lomo con loncha de queso pork tenderloin and cheese</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>19 642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Jamonicos de pollo con ensalada +S Roast chicken with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>20 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc</p> <p>Sopa de marmita Soup with pasta</p> <p>Cocido completo +S chickpea-based stew</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>
<p>23 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc</p> <p>Lentejas estofadas con verduras +S Lentil stew</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada Ham croquettes with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>24 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc</p> <p>Espaguetis boloñesa +S Spaghetti with Vegetables</p> <p>Limanda menuniere con patatas +S Menuniere fish with rice</p> <p>Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread</p>	<p>25 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc</p> <p>Patatas estofadas con magro Stewed potatoes with pork</p> <p>Tortilla de atún con cama de lechuga y maíz +S Tuna omelette with a bed of lettuce and corn</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>	<p>26 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc</p> <p>Brócoli a la boloñesa +S Broccoli with boglonesa sausage</p> <p>Filete de pollo con patatas fritas Roasted Chicken with chips</p> <p>Helado y pan Ice cream and bread</p>	<p>27 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc</p> <p>Garbanzos estofados a la riojana Chickpeas braised with chorizo</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada +S Fried hake with salad</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>
<p>30 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc</p> <p>Puré de verduras +S Vegetables cream</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con loncha de queso Grilled pork loin with cheese slice</p> <p>Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread</p>				

Cenas recomendadas para

09/09/2019	10/09/2019	11/09/2019	12/09/2019	13/09/2019
Crema de calabaza con picadillo de jamón serrano Fruta	Salmón en papillot con verduras. Fruta	Ensalada de judías verdes hervidas con patata y atún. Fruta	Minipizzas de berejena con huevo Fruta	Sopa de verduras con huevo escalfado Fruta
16/09/2019	17/09/2019	18/09/2019	19/09/2019	20/09/2019
Crema de guisantes y queso rallado Fruta	Pollo con zanahorias y hortalizas asadas Fruta	Sardinas a la plancha con tomate natural Fruta	Brócoli salteado con pavo Fruta	Tortilla de espinacas Yogurt batido con frutas y almendras
23/09/2019	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2019	27/09/2019
Merluza a la gallega con verduras Fruta	Salteado de calabacín con pollo Fruta	Guisantes salteados con jamón Fruta	Sopa de Merluza a la catalana Fruta	Tortilla paisana con ensalada Fruta
30/09/2019				
Salteado de verduras con filete de pollo a la plancha Fruta				

Legenda de alérgenos en los menús servidos :



Maestro

Menú mensual para comedores escolares

mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

MARCA REGISTRADA "Más Sano"

EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD