

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FIESTA DEL TRABAJO

FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

1

2

- Macarrones con tomate y chorizo
- Merluza al horno con lechuga y zanahoria
- Manzana y leche
- Pan y agua

- Crema de calabaza con picatostes
- Albóndigas en salsa con arroz
- Manzana y leche
- Pan y agua

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Naranja y leche
- Pan y agua

- Brócoli rehogado al ajillo
- Tortilla de patatas con lechuga y tomate
- Plátano y leche
- Pan y agua

- Judías guisadas con zanahoria
- Salmón a la naranja con lechuga y maíz
- Yogur de sabores
- Pan y agua

Kcal: 642- Lip: 28- Hc: 75- Pro: 28
5

Kcal: 605- Lip: 30- Hc: 80- Pro: 15
6

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
7

Kcal: 583- Lip: 35- Hc: 58- Pro: 17
8

Kcal: 685- Lip: 36- Hc: 65- Pro: 36
9

- Coditos gratinados con tomate y queso
- Bacalao al horno con lechuga y pepino
- Melón y leche
- Pan y agua

- Guisantes rehogados con jamón
- Pollo a la plancha con quinoa salteada
- Pera y leche
- Pan y agua

- Crema de verduras naturales
- Huevos revueltos con bacon y lechuga y zanahoria
- Naranja y leche
- Pan y agua

- Judías blancas estofadas con verduras
- Gallo al horno con lechuga y maíz
- Plátano y leche
- Pan y agua

- Judías verdes rehogadas
- Lomo fresco con rodajas de tomate
- Actimel
- Pan y agua

Kcal: 696- Lip: 29- Hc: 74- Pro: 38
12

Kcal: 514- Lip: 17- Hc: 64- Pro: 34
13

Kcal: 572- Lip: 36- Hc: 49- Pro: 19
14

Kcal: 597- Lip: 24- Hc: 84- Pro: 28
15

Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 50- Pro: 23
16

- Espaguetis con tomate y pavo
- Merluza en salsa con lechuga y tomate
- Pera y leche
- Pan y agua

- Garbanzos guisados con tomate y verduras
- Ragú de pavo en salsa con zanahorias
- Plátano y leche
- Pan y agua

- Patatas guisadas con costillas
- Tortilla de bonito con lechuga y maíz
- Naranja y leche
- Pan y agua

- Menestra de verduras rehogadas
- Jamoncitos de pollo al horno con patata asada
- Manzana y leche
- Pan y agua

- Judías pintas con arroz
- Filete de rape en salsa con lechuga y zanahoria
- Yogur de sabores
- Pan y agua

Kcal: 710- Lip: 30- Hc: 89- Pro: 26
19

Kcal: 727- Lip: 27- Hc: 93- Pro: 42
20

Kcal: 591- Lip: 32- Hc: 55- Pro: 26
21

Kcal: 596- Lip: 31- Hc: 56- Pro: 33
22

Kcal: 624- Lip: 28- Hc: 63- Pro: 35
23

- Fideuá de verduras
- Merluza al horno con lechuga y pepino
- Sandía y leche
- Pan y agua

- Judías blancas estofadas con calabaza
- Tortilla de queso con lechuga y maíz
- Manzana y leche
- Pan y agua

- Arroz guisado con calamares
- Magro con salsa de tomate y patatas fritas
- Naranja y leche
- Pan y agua

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Pera y leche
- Pan y agua

- Arroz con salsa de tomate
- Bacalao al horno con lechuga y zanahoria
- Actimel
- Pan y agua

Kcal: 614- Lip: 24- Hc: 77- Pro: 23
26

Kcal: 617- Lip: 37- Hc: 60- Pro: 24
27

Kcal: 873- Lip: 44- Hc: 93- Pro: 30
28

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
29

Kcal: 682- Lip: 24- Hc: 78- Pro: 33
30

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ CELIACOS

MAYO / MAY 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA DEL TRABAJO 1	FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID 2
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con tomate y chorizo - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 633- Lip: 28- Hc: 77- Pro: 28 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Albóndigas en salsa con cuscús - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 597- Lip: 30- Hc: 80- Pro: 15 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado con bechamel - Pollo a la plancha con lechuga y tomate - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 532- Lip: 23- Hc: 59- Pro: 35 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria - Salmón a la naranja con lechuga y maíz - Yogur de sabores - Pan integral y agua <p>Kcal: 710- Lip: 36- Hc: 64- Pro: 38 9</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos gratinados con tomate y queso - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Melón y leche - Pan y agua <p>Kcal: 696- Lip: 29- Hc: 74- Pro: 38 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados con jamón - Pollo a la plancha con quinoa salteada - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 514- Lip: 17- Hc: 64- Pro: 34 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Lacón asado al horno con lechuga y zanahoria - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 533- Lip: 30- Hc: 46- Pro: 26 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas con verduras - Gallo al horno con lechuga y maíz - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 597- Lip: 24- Hc: 84- Pro: 28 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Lomo fresco con rodajas de tomate - Actimel - Pan y agua <p>Kcal: 575- Lip: 34- Hc: 50- Pro: 23 16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y pavo - Merluza en salsa con lechuga y tomate - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 701- Lip: 30- Hc: 91- Pro: 26 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con tomate y verduras - Ragú de pavo en salsa con zanahorias - Plátano y leche - Pan y agua <p>Kcal: 727- Lip: 27- Hc: 93- Pro: 42 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Gallo al horno con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 622- Lip: 36- Hc: 52- Pro: 27 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras rehogadas - Jamoncitos de pollo al horno con patata asada - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 596- Lip: 31- Hc: 56- Pro: 33 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas con arroz - Filete de rape en salsa con lechuga y zanahoria - Yogur de sabores - Pan integral y agua <p>Kcal: 615- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 35 23</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de verduras - Merluza al horno con lechuga y pepino - Sandía y leche - Pan y agua <p>Kcal: 614- Lip: 24- Hc: 77- Pro: 23 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con calabaza - Lomo de sajonia con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua <p>Kcal: 621- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 34 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con calamares - Magro con salsa de tomate y patatas fritas - Naranja y leche - Pan y agua <p>Kcal: 873- Lip: 44- Hc: 93- Pro: 30 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y leche - Pan y agua <p>Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Bacalao al horno con lechuga y zanahoria - Actimel - Pan integral y agua <p>Kcal: 673- Lip: 24- Hc: 80- Pro: 33 30</p>

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ ALÉRGICOS AL HUEVO

MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA DEL TRABAJO 1	FIESTA DE LA COMUNIDAD DE MADRID 2
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con tomate y chorizo - Merluza al horno con lechuga y zanahoria - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 581- Lip: 24- Hc: 72- Pro: 28 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Albóndigas en salsa con cuscús - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 542- Lip: 26- Hc: 75- Pro: 15 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli rehogado al ajillo - Tortilla de patatas con lechuga y tomate - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 564- Lip: 32- Hc: 57- Pro: 25 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria - Salmón a la naranja con lechuga y maíz - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 667- Lip: 36- Hc: 51- Pro: 40 9</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate - Bacalao al horno con lechuga y pepino - Melón y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 644- Lip: 25- Hc: 69- Pro: 38 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados con jamón - Pollo a la plancha con quinoa salteada - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 462- Lip: 13- Hc: 59- Pro: 34 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras naturales - Huevos revueltos con bacon y lechuga y zanahoria - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 520- Lip: 32- Hc: 44- Pro: 19 14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas con verduras - Gallo al horno con lechuga y maíz - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 545- Lip: 20- Hc: 79- Pro: 28 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo con rodajas de tomate - Yogur de soja - Pan y agua <p>Kcal: 523- Lip: 30- Hc: 45- Pro: 23 16</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con tomate y pavo - Merluza en salsa con lechuga y tomate - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 649- Lip: 26- Hc: 86- Pro: 26 19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados con tomate y verduras - Ragú de pavo en salsa con zanahorias - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 675- Lip: 23- Hc: 88- Pro: 42 20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con costillas - Tortilla de bonito con lechuga y maíz - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 539- Lip: 28- Hc: 50- Pro: 26 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras rehogadas - Jamoncitos de pollo al horno con patata asada - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 544- Lip: 27- Hc: 51- Pro: 33 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías pintas con arroz - Filete de rape en salsa con lechuga y zanahoria - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 572- Lip: 28- Hc: 52- Pro: 37 23</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de verduras - Merluza al horno con lechuga y pepino - Sandía y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 614- Lip: 24- Hc: 77- Pro: 23 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con calabaza - Tortilla francesa con lechuga y maíz - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 599- Lip: 33- Hc: 55- Pro: 26 27</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con calamares - Magro con salsa de tomate y patatas fritas - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 821- Lip: 40- Hc: 88- Pro: 30 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y bebida de soja - Pan y agua <p>Kcal: 591- Lip: 21- Hc: 66- Pro: 40 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Bacalao al horno con lechuga y zanahoria - Yogur de soja - Pan integral y agua <p>Kcal: 630- Lip: 24- Hc: 67- Pro: 35 30</p>

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, bebida de soja, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.

MENÚ ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS

MAYO 2025