

## Sugerencias para la Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 CARNE PLANCHA ENSALADA DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	2 SOPA PESCADO REBOZADO FRUTA DEL TIEMPO	3 HUEVOS RELLENOS ENSALADA VARIADA PRODUCTO LÁCTEO
6 POLLO ASADO PURÉ DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	7 SALTEADO DE VERDURAS ESCALOPE DE TERNERA PRODUCTO LÁCTEO	8 SOPA DE AVE PESCADO PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	9 GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS REVUELTOS FRUTA DEL TIEMPO	10 SEPIA A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS MACEDONIA DE FRUTAS
13 CREMA DE VERDURAS CROQUETAS MANZANA ASADA	14 LOMO PLANCHA CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO	15 TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE PRODUCTO LÁCTEO	16 FILETE DE PAVO CON CHAMPIÑÓN SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO	17 ENSALADA DE PASTA PESCADO FRUTA DEL TIEMPO
20 POLLO PLANCHA ENSALADA DE ARROZ BATIDO DE PLÁTANO	21 VERDURA REHOGADA PESCADO REBOZADO FRUTA DEL TIEMPO	22 CARNE ASADA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO	23 PIZZA ENSALADA MIXTA YOGUR	24 SOPA HUEVOS REVUELTOS FRUTA DEL TIEMPO
27 SALTEADO DE VERDURAS FILETE PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	28 PESCADO EN Salsa CON ARROZ YOGUR	29 PASTA GRATINADA CON ATÚN FRUTA DEL TIEMPO	30 PESCADO REBOZADO VERDURA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	31 HAMBURGUESA PLANCHA ENSALADA VARIADA FRUTA DEL TIEMPO

## Sugerencias para el Desayuno

**LUNES:** Leche con/sin cacao, Pan integral con mermelada, Zumo de frutas.

**MARTES:** Leche con/sin cacao, Pan con tomate y jamón, Fruta del tiempo.

**MIÉRCOLES:** Leche con/sin cacao, Galletas con quesito, Zumo de frutas.

**JUEVES:** Leche con/sin cacao, Tostada con aceite de Oliva, Zumo de frutas.

**VIERNES:** Leche con/sin cacao, Copos con cereales, Fruta del tiempo.

## Sugerencias para la Merienda

**LUNES:** Yogur, Fruta del tiempo.

**MARTES:** Bocadillo de queso, Zumo de frutas.

**MIÉRCOLES:** Bizcocho, Fruta del tiempo.

**JUEVES:** Bocadillo de embutido, Fruta del tiempo.

**VIERNES:** Yogur, Fruta del tiempo.

En la elaboración de nuestros Menús seguimos un exhaustivo proceso de calidad para asegurarnos **una alimentación saludable** y conseguir un impacto positivo de la alimentación sobre la **madurez cerebral en la infancia**.

**La Madrigaleña**  
RESTAURACION COLECTIVA

La Madrigaleña  
**spaciolm**  
ALIMENTACIÓN COLECTIVA

C/ Porto Lagos, 3 - local 11 - 28924 Alcorcón (Madrid)  
Tfno: 91 619 00 46 - Fax: 91 619 03 07  
e-mail: comedores@lamadrigaleña.com - www.lamadrigaleña.com



**La Madrigaleña**  
RESTAURACION COLECTIVA

Comer **BIEN**  
PARA **PENSAR** y  
CONCENTRARME MEJOR





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS C/ARROZ  
TORTILLA DE CALABACÍN<sup>(3)</sup>  
Eco CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
MANZANA ASADA Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 825 kcal PROTEÍNA 28 g GRASAS 46 g  
H.CARBONO 79 g CALCIO 293 mg HIERRO 6,5 mg

7 PATATAS RIOJANA C/PIMETÓN ECOLÓGICO<sup>(7)</sup>  
Eco VENTRESCA DE MERLUZA<sup>(1,4)</sup>  
EN SALSA VERDE CON GUISANTES  
ZUMO DE NARANJA NATURAL  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 601 kcal PROTEÍNA 28 g GRASAS 27 g  
H.CARBONO 58 g CALCIO 149 mg HIERRO 3,9 mg

8 ACELGAS GRATINADAS C/SEMILLA DE SÉSAMO  
FILETE DE POLLO ADEREZADO CON LIMÓN  
CON LECHUGA Y ACEITUNAS  
PERA CONFERENCIA Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN INTEGRAL<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 608 kcal PROTEÍNA 26 g GRASAS 34 g  
H.CARBONO 49 g CALCIO 159 mg HIERRO 5,5 mg

9 CODITOS A LA CARBONARA<sup>(1,2,3)</sup>  
SALMÓN CON SALSA DE SOJA<sup>(4,7)</sup>  
Y ENSALADA LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR NATURAL<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 917 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 51 g  
H.CARBONO 83 g CALCIO 326 mg HIERRO 2,7 mg

10 SOPA DE COCIDO<sup>(1,3)</sup>  
COCIDO CON GARBANZOS, TERNERA,  
REPOLLO, CHORIZO Y ZANAHORIAS<sup>(7)</sup>  
PLÁTANO Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 828 kcal PROTEÍNA 33 g GRASAS 37 g  
H.CARBONO 91 g CALCIO 276 mg HIERRO 5,6 mg

13 ESPAGUETIS LA BOLOÑESA<sup>(1,2,3)</sup>  
TORTILLA DE ATÚN<sup>(3)</sup>  
CON ENSALADA DE TOMATES CHERRY  
NARANJA<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 633 kcal PROTEÍNA 34 g GRASAS 55 g  
H.CARBONO 70 g CALCIO 259 mg HIERRO 3,8 mg

14 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENGUADINA EMPANADA C/HARINA DE AVENA<sup>(1,4)</sup>  
CON LECHUGA Y ZANAHORIAS  
NATILLAS CASERAS CON GALLETA<sup>(1,2,14)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 633 kcal PROTEÍNA 23 g GRASAS 28 g  
H.CARBONO 71 g CALCIO 160 mg HIERRO 4,8 mg

15 MENESTRA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE POLLO<sup>(1,3)</sup>  
CON ENSALADA CUSCUS  
MANZANA Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN INTEGRAL<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 602 kcal PROTEÍNA 29 g GRASAS 29 g  
H.CARBONO 44 g CALCIO 258 mg HIERRO 3,4 mg

16 ENSALADA DE PASTA ECOLÓGICA<sup>(1,3)</sup>  
Eco MERLUZA ADEREZADA CON LIMA<sup>(1,4)</sup>  
CON PATATAS FRITAS  
MACEDONIA DE FRUTAS NATURAL  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 695 kcal PROTEÍNA 30 g GRASAS 35 g  
H.CARBONO 63 g CALCIO 275 mg HIERRO 2,9 mg

17 CREMA DE LA VERDURAS CON JENGIBRE  
RAGUT DE PAVO  
CON PISTO MANCHEGO  
PLÁTANO Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 723 kcal PROTEÍNA 28 g GRASAS 44 g  
H.CARBONO 53 g CALCIO 309 mg HIERRO 4,1 mg

20 PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS  
CAZÓN ADOBADO CON PIMENTÓN ECOLÓGICO<sup>(1,4,5,6)</sup>  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
PERA Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 731 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 37 g  
H.CARBONO 68 g CALCIO 275 mg HIERRO 3,7 mg

21 JORNADA ITALIANA  
RISOTTO CON CHAMPIÑÓN<sup>(2,3)</sup>  
ESCALOPE DE TERNERA A LA MILANESA<sup>(1,2,3)</sup>  
TIRAMISÚ<sup>(1,2,3,7,8,9,14)</sup>

ENERGÍA 790 kcal PROTEÍNA 44 g GRASAS 34 g  
H.CARBONO 77 g CALCIO 221 mg HIERRO 3,4 mg

22 GARBANZOS GUIADOS CON SETAS  
TORTILLA FRANCESA DE QUESO<sup>(2,3)</sup>  
CON ENSALADA DE ESPINACAS  
MELÓN  
PAN INTEGRAL<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 836 kcal PROTEÍNA 29 g GRASAS 50 g  
H.CARBONO 68 g CALCIO 277 mg HIERRO 5,8 mg

23 JUDÍAS VERDES GUIADAS CON PATATAS  
POLLO ASADO CON LIMÓN Y TOMILLO CON  
ARROZ BLANCO  
PLÁTANO Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 655 kcal PROTEÍNA 25 g GRASAS 32 g  
H.CARBONO 66 g CALCIO 272 mg HIERRO 3,2 mg

24 CREMA DE LEGUMBRE Y VERDURAS  
PALOMETA AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS<sup>(4)</sup>  
CON LECHUGA Y TOMATE  
FRESAS CON SIROPE DE AGAVE  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 707 kcal PROTEÍNA 25 g GRASAS 40 g  
H.CARBONO 61 g CALCIO 329 mg HIERRO 3,8 mg

27 SOPA DE LLUVIA INTEGRAL<sup>(1,3)</sup>  
MERO AL HORNO<sup>(4)</sup>  
CON PATATAS PANADERAS  
PLÁTANO CON CANELA Y CACAO  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 861 kcal PROTEÍNA 39 g GRASAS 41 g  
H.CARBONO 84 g CALCIO 352 mg HIERRO 4,2 mg

28 CREMA DE OTOÑO CON CALABAZA Y BONIATO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA AL ESTILO DE MI ABUELA<sup>(1,3)</sup>  
CON PATATAS DADO  
PERA Y LECHE<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 652 kcal PROTEÍNA 29 g GRASAS 34 g  
H.CARBONO 56 g CALCIO 273 mg HIERRO 3,6 mg

29 ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS CON ATÚN  
TORTILLA DE ESPINACAS<sup>(3)</sup>  
CON ENSALADA CON LECHUGA Y REMOLACHA  
KIWI Y LECHE  
PAN INTEGRAL<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 705 kcal PROTEÍNA 23 g GRASAS 42 g  
H.CARBONO 59 g CALCIO 192 mg HIERRO 8 mg

30 DÍA DE LA FRUTA  
ARROZ CON PLÁTANO FRITO  
POLLO A LA NARANJA CON PATATAS ASADA  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

ENERGÍA 788 kcal PROTEÍNA 21 g GRASAS 21 g  
H.CARBONO 114 g CALCIO 51 mg HIERRO 2,7 mg

31 LENTEJAS GUIADAS CON CURCUMA  
MERLUZA A LA ROMANA<sup>(1,3,4)</sup>  
CON ENSALADA DE QUINOA  
PETIT SUISE DE FRESA<sup>(2)</sup>  
PAN<sup>(1)</sup>

ENERGÍA 778 kcal PROTEÍNA 36 g GRASAS 34 g  
H.CARBONO 82 g CALCIO 240 mg HIERRO 5,3 mg

ALÉRGENOS

- (1) GLUTEN
- (2) LÁCTEOS
- (3) HUEVOS
- (4) PESCADO
- (5) MOLUSCO
- (6) CRUSTÁCEO
- (7) SOJA
- (8) CACAHUETE
- (9) FRUTOS CÁSCARA
- (10) APIO
- (11) MOSTAZA
- (12) SÉSAMO
- (13) ALTRAMUZ
- (14) SULFITO

Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos que aparecen en este menú. Podrán contactar en el Centro con la cocinera o a través del correo electrónico: [comedores@lamadrigalena.com](mailto:comedores@lamadrigalena.com)



# MENÚ SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>TOODS LOS CEREALES UTILIZADOS EN ESTE MENU NO CONTIENEN GLUTEN</p>		<p>ESPAGUETIS C/VERDURAS HUEVOS REVUELTOS C/J C/LECHUGA Y AGUACATE YOGUR NAT C/AZUC CAÑA PAN</p>	<p>BROCOLI GRATINADO C/QUES ESTOFADO TERN.CAMPESINA CON ARROZ INTEGRAL MANDARINA PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANC C/VERDURA BACALAO C/TOMATE FRIT NATURAL NECTARINA Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 6</p>	<p>MARTES 7</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p>	<p>JUEVES 9</p>	<p>VIERNES 10</p>
<p>LENTEJAS ECO C/ARROZ TORTILLA CALABACIN C/LECHUGA, TOMAT Y MAIZ MANZANA ASADA Y LECHE PAN</p>	<p>PATATAS C/PIMENTON ECO VENTRESCA MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANT ZUMO DE NARANJA NATURAL PAN</p>	<p>ACELGAS GRATINADAS C/SESAM FILETE DE POLLO AL LIMON C/LECHUGA Y ACEITUNAS PERA CONFERENC Y LECHE PAN</p>	<p>ESPIRALES A CARBONARA SALMON SALSA SOJA C/LECHUGA Y REMOLACH YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO COC GARBANZOS, TERN REPOLLO, CHORIZO, ZANAH PLATANO Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 13</p>	<p>MARTES 14</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p>	<p>JUEVES 16</p>	<p>VIERNES 17</p>
<p>ESPAGUETIS A BOLONESA TORTILLA ATUN C/ENSALAD TOMAT CHERRY NARANJA PAN</p>	<p>ALUBIAS PINT C/ARROZ INT LENGUADINA C/HARINA AVEN C/LECHUGA/ZANAHORIAS NATILLA CASERA C/GALLET PAN</p>	<p>MENESTRA VERDURA HAMBURGUESA POLLO C/ENSALADA ARROZ MANZANA Y LECHE PAN</p>	<p>ENSALADA DE PASTA MERLUZA ADEREZ C/LIMA C/PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTA NAT PAN</p>	<p>CREMA VERDURAS C/JENGIBR RAGOUT DE PAVO C/PISTO MANCHEGO PLATANO Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 20</p>	<p>MARTES 21</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p>	<p>JUEVES 23</p>	<p>VIERNES 24</p>
<p>PATATAS GUIADAS C/COSTILLA CAZON ADOB C/PIMENT ECO C/ENSALADA LECHUGA PERA Y LECHE PAN</p>	<p>JORNADA ITALIANA RISSOTO C/CHAMPIÑON ESCAL. TERNERA MILANESA FLAN PAN</p>	<p>GARBANZOS GUIS C/SETAS TORTILLA FRANCESA C/QUES C/ENSALADA ESPINACAS MELON PAN</p>	<p>JUDIAS VERDES C/PATATAS POLLO ASADO LIMON/TOM CON ARROZ BLANCO PLATANO Y LECHE PAN</p>	<p>CREMA DE LEGUMBR/VERD PALOMETA FINAS HIERBAS C/LECHUGA TOMATE FRESAS C/SIROPE AGAVE PAN</p>
<p>LUNES 27</p>	<p>MARTES 28</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p>	<p>JUEVES 30</p>	<p>VIERNES 31</p>
<p>SOPA DE FIDEOS MERO AL HORNO C/PATATAS PANADERA PLATANO C/CANELA/CACAO PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZ/ BONIAT ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PERA Y LECHE PAN</p>	<p>ENSALADA JUDIAS B C/ATUN TORTILLA ESPINACAS C/LECHUGA Y REMOLACHA KIWI Y LECHE PAN</p>	<p>DIA DE LA FRUTA ARROZ C/PLATANO FRITO POLLO A LA NARANJA C/PATATAS ASADA ZUMO NARANJA NATURAL</p>	<p>LENTEJAS GUIS C/CURCUMA MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA DE QUINOA PETIT SUISE FRESA PAN</p>

# MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<p>TALLARINES C/VERDURAS HUEVOS REVUELTO C/ATUN C/LECHUGA Y AGUACATE YOGUR NAT C/AZUC CAÑA PAN INTEGRAL</p>	<p>BROCOLI GRATINADO C/QUES ESTOFADO TERN.CAMPESINA CON ARROZ INTEGRAL MANDARINA PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANC C/VERDURA BACALAO C/TOMATE FRIT NATURAL NECTARINA Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 6</p>	<p>MARTES 7</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p>	<p>JUEVES 9</p>	<p>VIERNES 10</p>
<p>LENTEJAS ECO C/ARROZ TORTILLA CALABACIN C/LECHUGA, TOMAT Y MAIZ MANZANA ASADA Y LECHE PAN</p>	<p>PATATAS C/PIMENTON ECO VENTRESCA MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANT ZUMO DE NARANJA NATURAL PAN</p>	<p>ACELGAS GRATINADAS C/SESAM FILETE DE POLLO AL LIMON C/LECHUGA Y ACEITUNAS PERA CONFERENC Y LECHE PAN INTEGRAL</p>	<p>CODITOS CON TOMATE SALMON SALSA SOJA C/LECHUGA Y REMOLACH YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>SOPA GARBANZOS, TERNERA REPOLLO, POLLO, ZANAH PLATANO Y LECHE R</p>
<p>LUNES 13</p>	<p>MARTES 14</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p>	<p>JUEVES 16</p>	<p>VIERNES 17</p>
<p>ESPAGUETIS BOLONÉS TERN TORTILLA ATUN C/ENSALAD TOMAT CHERRY NARANJA PAN</p>	<p>ALUBIAS PINT C/ARROZ INT LENGUADINA C/HARINA AVEN C/LECHUGA/ZANAHORIAS NATILLA CASERA C/GALLET PAN</p>	<p>MENESTRA VERDURA HAMBURGUESA POLLO C/ENSALADA CUSCUS MANZANA Y LECHE PAN INTEGRAL</p>	<p>ENSALADA DE PASTA ECO MERLUZA ADEREZ C/LIMA C/PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTA NAT PAN</p>	<p>CREMA VERDURAS C/JENGIBR RAGOUT DE PAVO C/PISTO MANCHEGO PLATANO Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 20</p>	<p>MARTES 21</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p>	<p>JUEVES 23</p>	<p>VIERNES 24</p>
<p>PATATAS GUIADAS C/VERDURAS CAZON ADOB C/PIMENT ECO C/ENSALADA LECHUGA PERA Y LECHE PAN</p>	<p>JORNADA ITALIANA RISSOTO C/CHAMPIÑON ESCAL. TERNERA MILANESA TIRAMISU PAN</p>	<p>GARBANZOS GUIS C/SETAS TORTILLA FRANCESA C/QUES C/ENSALADA ESPINACAS MELON PAN INTEGRAL</p>	<p>JUDIAS VERDES C/PATATAS POLLO ASADO LIMON/TOM CON ARROZ BLANCO PLATANO Y LECHE PAN</p>	<p>CREMA DE LEGUMBR/VERD PALOMETA FINAS HIERBAS C/LECHUGA TOMATE FRESAS C/SIROPE AGAVE PAN</p>
<p>LUNES</p>	<p>MARTES</p>	<p>MIÉRCOLES</p>	<p>JUEVES</p>	<p>VIERNES</p>
<p>SOPA DE LLUVIA INTEGRAL MERO AL HORNO C/PATATAS PANADERA PLATANO C/CANELA/CACAO PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZ/ BONIAT ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PERA Y LECHE PAN</p>	<p>ENSALADA JUDIAS B C/ATUN TORTILLA ESPINACAS C/LECHUGA Y REMOLACHA KIWI Y LECHE PAN INTEGRAL</p>	<p>DIA DE LA FRUTA ARROZ C/PLATANO FRITO POLLO A LA NARANJA C/PATATAS ASADA ZUMO NARANJA NATURAL</p>	<p>LENTEJAS GUIS C/CURCUMA MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA DE QUINOA PETIT SUISE FRESA PAN</p>

## La Madrigaleña RESTAURACION COLECTIVA

# Menús alternativos

**COLEGIO MES**

Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos que aparecen en este menú. Podrán contactar en el Centro con la cocinera o a través del correo electrónico: [comedores@lamadrigaleña.com](mailto:comedores@lamadrigaleña.com)



# MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<p>TALLARINES C/VERDURAS HUEVOS REVUELTOS C/JAM C/LECHUGA Y AGUACATE YOGUR NAT C/AZUC CAÑA PAN INTEGRAL</p>	<p>BROCOLI GRATINADO C/QUES ESTOFADO TERN.CAMPESINA CON ARROZ INTEGRAL MANDARINA PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANC C/VERDURA BACALAO C/TOMATE FRIT NATURAL NECTARINA Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 6</p>	<p>MARTES 7</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p>	<p>JUEVES 9</p>	<p>VIERNES 10</p>
<p>LENTEJAS ECO C/ARROZ TORTILLA CALABACIN C/LECHUGA, TOMAT Y MAIZ MANZANA ASADA Y LECHE PAN</p>	<p>PATATAS C/PIMENTON ECO VENTRESCA MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANT ZUMO DE NARANJA NATURAL PAN</p>	<p>ACELGAS GRATINADAS C/SESAM FILETE DE POLLO AL LIMON C/LECHUGA Y ACEITUNAS PERA CONFERENC Y LECHE PAN INTEGRAL</p>	<p>CODITOS A CARBONARA SALMON SALSA SOJA C/LECHUGA Y REMOLACH YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO COC GARBANZOS, TERN REPOLLO, CHORIZO, ZANAH PLATANO Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 13</p>	<p>MARTES 14</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p>	<p>JUEVES 16</p>	<p>VIERNES 17</p>
<p>ESPAGUETIS A BOLONESA TORTILLA ATUN C/ENSALAD TOMAT CHERRY NARANJA PAN</p>	<p>ALUBIAS PINT C/ARROZ INT LENGUADINA C/HARINA AVEN C/LECHUGA/ZANAHORIAS NATILLA CASERA C/GALLET PAN</p>	<p>MENESTRA VERDURA HAMBURGUESA POLLO C/ENSALADA CUSCUS MANZANA Y LECHE PAN INTEGRAL</p>	<p>ENSALADA DE PASTA ECO MERLUZA ADEREZ C/LIMA C/PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTA NAT PAN</p>	<p>CREMA VERDURAS C/JENGIBR RAGOUT DE PAVO C/PISTO MANCHEGO PLATANO Y LECHE PAN</p>
<p>LUNES 20</p>	<p>MARTES 21</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p>	<p>JUEVES 23</p>	<p>VIERNES 24</p>
<p>PATATAS GUIADAS C/VERDURAS CAZON ADOB C/PIMENT ECO C/ENSALADA LECHUGA PERA Y LECHE PAN</p>	<p>JORNADA ITALIANA RISSOTO C/CHAMPIÑON ESCAL. TERNERA MILANESA FLAN PAN</p>	<p>GARBANZOS GUIS C/SETAS TORTILLA FRANCESA C/QUES C/ENSALADA ESPINACAS MELON PAN INTEGRAL</p>	<p>JUDIAS VERDES C/PATATAS POLLO ASADO LIMON/TOM CON ARROZ BLANCO PLATANO Y LECHE PAN</p>	<p>CREMA DE LEGUMBR/VERD PALOMETA FINAS HIERBAS C/LECHUGA TOMATE FRESAS C/SIROPE AGAVE PAN</p>
<p>LUNES 27</p>	<p>MARTES 28</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p>	<p>JUEVES 30</p>	<p>VIERNES 31</p>
<p>SOPA DE LLUVIA INTEGRAL MERO AL HORNO C/PATATAS PANADERA PLATANO C/CANELA/CACAO PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZ/ BONIAT ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PERA Y LECHE PAN</p>	<p>ENSALADA JUDIAS B C/ATUN TORTILLA ESPINACAS C/LECHUGA Y REMOLACHA KIWI Y LECHE PAN INTEGRAL</p>	<p>DIA DE LA FRUTA ARROZ C/PLATANO FRITO POLLO A LA NARANJA C/PATATAS ASADA ZUMO NARANJA NATURAL</p>	<p>LENTEJAS GUIS C/CURCUMA MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA DE QUINOA PETIT SUISE FRESA PAN</p>



# MENÚ SIN SOJA, SIN LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		TALLARINES C/VERDURAS HUEVOS REVUELTO C/ATUN C/LECHUGA Y AGUACATE YOGUR NAT C/AZUC CAÑA PAN INTEGRAL	BROCOLI GRATINADO C/QUES ESTOFADO TERN. CAMPESINA CON ARROZ INTEGRAL MANDARINA PAN	ARROZ C/VERDURA BACALAO C/ TOMATE FRIT NATURAL NECTARINA Y LECHE PAN
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SOPA DE AVE TORTILLA CALABACIN C/LECHUGA, TOMAT Y MAIZ MANZANA ASADA Y LECHE PAN	PATATAS C/PIMENTON ECO VENTRESCA MERLUZA SALSA VERDE ZUMO DE NARANJA NATURAL PAN	ACELGAS GRATINADAS C/SESAM FILETE DE POLLO AL LIMON C/LECHUGA Y ACEITUNAS PERA CONFERENC Y LECHE PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE SALMON SALSA SOJA C/LECHUGA Y REMOLACH YOGUR NATURAL PAN	SOPA TERNERA, POLLO VERDURA PLATANO Y LECHE PAN
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ESPAGUETIS A BOLOÑESA TORTILLA ATUN C/ENSALAD TOMAT CHERRY NARANJA PAN	ARROZ INTEGRAL C/TOMATE LENGUADINA C/HARINA AVEN C/LECHUGA/ZANAHORIAS NATILLA CASERA C/GALLT PAN	MENESTRA VERDUR S/JUD HAMBURGUESA POLLO C/ENSALADA CUSCUS MANZANA Y LECHE PAN INTEGRAL	ENSALADA DE PASTA ECO MERLUZA ADEREZ C/LIMA C/PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTA NAT PAN	CREMA VERDURAS C/JENGIBR RAGOUT DE PAVO C/ PISTO MANCHEGO PLATANO Y LECHE PAN
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PATATAS GUIADAS C/COSTILLA CAZON ADOB C/PIMENT ECO C/ENSALADA LECHUGA PERA Y LECHE PAN	JORNADA ITALIANA RISSOTO C/CHAMPIÑON ESCAL. TERNERA MILANESA FLAN PAN	PASTA GUIADA C/SETAS TORTILLA FRANCESA C/QUES C/ENSALADA ESPINACAS MELON PAN INTEGRAL	COLIFLOR C/PATATAS POLLO ASADO LIMON/TOM CON ARROZ BLANCO PLATANO Y LECHE PAN	CREMA DE VERDURAS PALOMETA FINAS HIERBAS C/LECHUGA TOMATE FRESAS C/SIROPE AGAVE PAN
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SOPA DE LLUVIA INTEGRAL MERO AL HORNO C/PATATAS PANADERA PLATANO C/CANELA/CACAO PAN	CREMA DE CALABAZ/ BONIAT ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PERA Y LECHE PAN	ENSALADA PATATA C/ATUN TORTILLA ESPINACAS C/LECHUGA Y REMOLACHA KIWI Y LECHE PAN INTEGRAL	DIA DE LA FRUTA ARROZ C/PLATANO FRITO POLLO A LA NARANJA C/ PATATAS ASADA ZUMO NARANJA NATURAL	PASTA C/TOMATE MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA DE QUINOA PETIT SUISE FRESA PAN



# MENÚ SIN LECHE Y SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		TALLARINES C/VERDURAS HUEVOS REVUELTO C/JAM C/LECHUGA Y AGUACATE YOGUR SOJA C/AZUC CAÑA PAN INTEGRAL	BROCOLI GRATINADO ESTOFADO TERN. CAMPESINA CON ARROZ INTEGRAL MANDARINA PAN	ALUBIAS BLANC C/VERDURA BACALAO C/ TOMATE FRIT NATURAL NECTARINA Y LECHE SOJA PAN
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS ECO C/ARROZ TORTILLA CALABACIN C/LECHUGA, TOMAT Y MAIZ MANZANA ASADA Y LECHE S PAN	PATATAS C/PIMENTON ECO VENTRESCA MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANT ZUMO DE NARANJA NATURAL PAN	ACELGAS GRATINADAS C/SESAM FILETE DE POLLO AL LIMON C/LECHUGA Y ACEITUNAS PERA Y LECHE SOJA PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE SALMON SALSA SOJA C/LECHUGA Y REMOLACH YOGUR NATURAL SOJA PAN	SOPA DE COCIDO COC GARBANZOS, TERN REPOLLO, CHORIZO, ZANAH PLATANO Y LECHE SOJA PAN
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ESPAGUETIS A BOLOÑESA TORTILLA ATUN C/ENSALAD TOMAT CHERRY NARANJA PAN	ALUBIAS PINT C/ARROZ INT LENGUADINA C/HARINA AVEN C/LECHUGA/ZANAHORIAS NATILLAS SOJA C/GALLET PAN	MENESTRA VERDURA HAMBURGUESA POLLO C/ENSALADA CUSCUS MANZANA Y LECHE SOJA PAN INTEGRAL	ENSALADA DE PASTA ECO MERLUZA ADEREZ C/LIMA C/PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTA NAT PAN	CREMA VERDURAS C/JENGIBR RAGOUT DE PAVO C/ PISTO MANCHEGO PLATANO Y LECHE SOJA PAN
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PATATAS GUIADAS C/COSTILLA CAZON ADOB C/PIMENT ECO C/ENSALADA LECHUGA PERA Y LECHE SOJA PAN	JORNADA ITALIANA RISSOTO C/CHAMPIÑON ESCAL. TERNERA MILANESA FLAN SOJA PAN	GARBANZOS GUIS C/SETAS TORTILLA FRANCESA C/QUES C/ENSALADA ESPINACAS MELON PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES C/PATATAS POLLO ASADO LIMON/TOM CON ARROZ BLANCO PLATANO Y LECHE SOJA PAN	CREMA DE LEGUMBR/VERD PALOMETA FINAS HIERBAS C/LECHUGA TOMATE FRESAS C/SIROPE AGAVE PAN
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SOPA DE LLUVIA INTEGRAL MERO AL HORNO C/PATATAS PANADERA PLATANO C/CANELA/CACAO PAN	CREMA DE CALABAZ/ BONIAT ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PERA Y LECHE SOJA PAN	ENSALADA JUDIAS B C/ATUN TORTILLA ESPINACAS C/LECHUGA Y REMOLACHA KIWI Y LECHE SOJA PAN INTEGRAL	DIA DE LA FRUTA ARROZ C/PLATANO FRITO POLLO A LA NARANJA C/ PATATAS ASADA ZUMO NARANJA NATURAL	LENTEJAS GUIS C/CURCUMA MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA DE QUINOA PETIT SUISE SOJA PAN



# MENÚ SIN PESCADO, SIN MOLUSCO Y SIN CRUSTÁCEOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		TALLARINES C/VERDURAS HUEVOS REVUELTO C/JAM C/LECHUGA Y AGUACATE YOGUR NAT C/AZUC CAÑA PAN INTEGRAL	BROCOLI GRATINADO C/QUES ESTOFADO TERN. CAMPESINA CON ARROZ INTEGRAL MANDARINA PAN	ALUBIAS BLANC C/VERDURA POLLO C/ TOMATE FRIT NATURAL NECTARINA Y LECHE PAN
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS ECO C/ARROZ TORTILLA CALABACIN C/LECHUGA, TOMAT Y MAIZ MANZANA ASADA Y LECHE PAN	PATATAS C/PIMENTON ECO TERNERA SALSA VERDE C/GUISANT ZUMO DE NARANJA NATURAL PAN	ACELGAS GRATINADAS C/SESAM FILETE DE POLLO AL LIMON C/LECHUGA Y ACEITUNAS PERA CONFERENC Y LECHE PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE PAVO SALSA SOJA C/LECHUGA Y REMOLACH YOGUR NATURAL PAN	SOPA DE COCIDO COC GARBANZOS, TERN REPOLLO, CHORIZO, ZANAH PLATANO Y LECHE PAN
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ESPAGUETIS A BOLOÑESA TORTILLA JAMON C/ENSALAD TOMAT CHERRY NARANJA PAN	ALUBIAS PINT C/ARROZ INT LOMO C/HARINA AVENA C/LECHUGA/ZANAHORIAS NATILLA CASERA C/GALLT PAN	MENESTRA VERDURA HAMBURGUESA POLLO C/ENSALADA CUSCUS MANZANA Y LECHE PAN INTEGRAL	ENSALADA DE PASTA ECO SALCHICHAS C/PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTA NAT PAN	CREMA VERDURAS C/JENGIBR RAGOUT DE PAVO C/ PISTO MANCHEGO PLATANO Y LECHE PAN
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PATATAS GUIADAS C/COSTILLA F. POLLO C/PIMENT ECO C/ENSALADA LECHUGA PERA Y LECHE PAN	JORNADA ITALIANA RISSOTO C/CHAMPIÑON ESCAL. TERNERA MILANESA TIRAMISU PAN	GARBANZOS GUIS C/SETAS TORTILLA FRANCESA C/QUES C/ENSALADA ESPINACAS MELON PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES C/PATATAS POLLO ASADO LIMON/TOM CON ARROZ BLANCO PLATANO Y LECHE PAN	CREMA DE LEGUMBR/VERD LACON A LA PLACHA C/LECHUGA TOMATE FRESAS C/SIROPE AGAVE PAN
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SOPA DE LLUVIA INTEGRAL LOMO AL HORNO C/PATATAS PANADERA PLATANO C/CANELA/CACAO PAN	CREMA DE CALABAZ/ BONIAT ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PERA Y LECHE PAN	ENSALADA JUDIAS B C/BACO TORTILLA ESPINACAS C/LECHUGA Y REMOLACHA KIWI Y LECHE PAN INTEGRAL	DIA DE LA FRUTA ARROZ C/PLATANO FRITO POLLO A LA NARANJA C/ PATATAS ASADA ZUMO NARANJA NATURAL	LENTEJAS GUIS C/CURCUMA HUEVO REVUELTO C/ENSALADA DE QUINOA PETIT SUISE FRESA PAN
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS ECO C/ARROZ LOMO PLANCHA C/LECHUGA, TOMAT Y MAIZ MANZANA ASADA Y LECHE PAN	PATATAS C/PIMENTON ECO VENTRESCA MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANT ZUMO DE NARANJA NATURAL PAN	ACELGAS GRATINADAS C/SESAM FILETE DE POLLO AL LIMON C/LECHUGA Y ACEITUNAS PERA Y LECHE PAN INTEGRAL	CODITOS A CARBONAR S/H SALMON SALSA SOJA C/LECHUGA Y REMOLACH YOGUR NATURAL PAN	SOPA DE COCIDO COC GARBANZOS, TERN REPOLLO, CHORIZO, ZANAH PLATANO Y LECHE PAN
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ESPAGUETIS A BOLOÑESA SALCHICHAS C/ENSALAD TOMAT CHERRY NARANJA PAN	ALUBIAS PINT C/ARROZ INT LENGUADINA C/HARINA AVEN C/LECHUGA/ZANAHORIAS FLAN PAN	MENESTRA VERDURA HAMBURGUESA POLLO C/ENSALADA CUSCUS MANZANA Y LECHE PAN INTEGRAL	ENSALADA DE PASTA ECO MERLUZA ADEREZ C/LIMA C/PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTA NAT PAN	CREMA VERDURAS C/JENGIBR RAGOUT DE PAVO C/ PISTO MANCHEGO PLATANO Y LECHE PAN
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PATATAS GUIADAS C/COSTILLA CAZON ADOB C/PIMENT ECO C/ENSALADA LECHUGA PERA Y LECHE PAN	JORNADA ITALIANA RISSOTO C/CHAMPIÑON ESCAL. TERNERA MILANESA FLAN PAN	GARBANZOS GUIS C/SETAS LACON PLANCHA C/ENSALADA ESPINACAS MELON PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES C/PATATAS POLLO ASADO LIMON/TOM CON ARROZ BLANCO PLATANO Y LECHE PAN	CREMA DE LEGUMBR/VERD PALOMETA FINAS HIERBAS C/LECHUGA TOMATE FRESAS C/SIROPE AGAVE PAN
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SOPA DE LLUVIA INTEGRAL MERO AL HORNO C/PATATAS PANADERA PLATANO C/CANELA/CACAO PAN	CREMA DE CALABAZ/ BONIAT ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PERA Y LECHE PAN	ENSALADA JUDIAS B C/ATUN TORTILLA ESPINACAS C/LECHUGA Y REMOLACHA KIWI Y LECHE PAN INTEGRAL	DIA DE LA FRUTA ARROZ C/PLATANO FRITO POLLO A LA NARANJA C/ PATATAS ASADA ZUMO NARANJA NATURAL	LENTEJAS GUIS C/CURCUMA MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA DE QUINOA PETIT SUISE FRESA PAN



# MENÚ SIN HUEVO