

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



DÍA 7 MENÚ GASTRONÓMICO
COMUNIDAD DE MADRID



01

02

FESTIVO

FESTIVO

05

Judías verdes con jamón

Pollo guisado con patatas

Fruta

687 Kcal./ P:32,2g / H:63,5g
G:30,5g /A.G.S.:5,4g

06

Espaguetis gratinados

Salmón al horno con ensalada

Fruta

673 Kcal./ P:32,2g / H:78,1g
G:24,1g /A.G.S.:5,1g

07

MENÚ REGIONAL COMUNIDAD DE MADRID

COCIDO MADRILEÑO

Fruta

655 Kcal./ P:35,4g / H:82,9g
G:16,3g /A.G.S.:5,5g

08

Arroz con pollo

Centros de merluza con ensalada

Yogur

712 Kcal./ P:32,1g / H:78,9g
G:28,6g /A.G.S.:6,2g

09

Crema de calabaza

Ragout de ternera con patatas

Fruta

682 Kcal./ P:28g / H:77,8g
G:26g /A.G.S.:7,9g

12

Macarrones a la carbonara

Filete de pescadilla al horno con ensalada

Fruta

618 Kcal./ P:23,5g / H:74,2g
G:23,2g /A.G.S.:5g

13

Paella valenciana
(calamares, mejillones, pollo,
chirlas,gambas,pimiento, guisantes)
Fiambre de pavo y queso con
ensalada de lechuga y tomate

Fruta

650 Kcal./ P:35,2g / H:66g
G:25,9g /A.G.S.:9,5g

14

Sopa maravilla

Ragout de pavo a la jardinera

Fruta

627 Kcal./ P:32,5g / H:66,2g
G:24,2g /A.G.S.:5g

15

Crema de verduras

Filete de ternera con patatas

Yogur

670 Kcal./ P:35,6g / H:79,6g
G:21g /A.G.S.:6,5g

16

Judías blancas estofadas

Croquetas de jamón con ensalada

Fruta

674 Kcal./ P:25,5g / H:73,6g
G:21,1g /A.G.S.:5,6g

19

Espirales con salsa napolitana

Filete de sajonia con ensalada

Fruta

628 Kcal./ P:30,9g / H:78,7g
G:19g /A.G.S.:3,5g

20

Lentejas guisadas

Bacalao rebozado con patatas

Yogur

681 Kcal./ P:34,8g / H:79,4g
G:21,5g /A.G.S.:3,4g

21

Sopa de fideos

Muslitos de pollo asado con
ensalada

Fruta

605 Kcal./ P:25,6g / H:72,4g
G:20,5g /A.G.S.:4,5g

22

Crema de calabacín

Albóndigas de ternera en salsa con
arroz

Fruta

686 Kcal./ P:28,9g / H:82,4g
G:24,7g /A.G.S.:7,4g

23

Patatas marinera

Salchichas frescas con ensalada

Natillas

710 Kcal./ P:24,5g / H:65,7g
G:37,6g /A.G.S.:12,7g

26

Arroz con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta

666 Kcal./ P:23,1g / H:88,6g
G:22,7g /A.G.S.:3,8g

27

Sopa del cocido
(fideos, caldo de cocido)
Cocido completo
(garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo,
tocino y patatas)

Fruta

655 Kcal./ P:35,4g / H:82,9g
G:16,3g /A.G.S.:5,5g

28

Crema de verduras naturales
(Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas,
repollo y patatas)

Hamburguesa de ternera con
patatas

Fruta

644 Kcal./ P:23,8g / H:74,1g
G:25,5g /A.G.S.:8,4g

29

Farfalle con tomate y calabacín

Pollo empanado con ensalada

Fruta

685 Kcal./ P:34,2g / H:70,1g
G:28g /A.G.S.:5,4g

30

Judías pintas estofadas

Pesquitos con brocoli al vapor

Yogur

614 Kcal./ P:35,7g / H:63,3g
G:20,4g /A.G.S.:4,6g