

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01 Crema de verduras Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan blanco En:452kcal/1889Kj; Gr:24g; GrSat:4g; HC:26g; Az:13g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:2g; A: T:	02 Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Dados de bacalao rebozados a la madrileña Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan blanco En:864kcal/3619Kj; Gr:42g; GrSat:5g; HC:69g; Az:27g; Fib:1g; Pr:52g; Sal:4g; A: T:	03 Patatas a la marinera Tortilla de jamón Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca Pan blanco En:417kcal/1750Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:45g; Az:14g; Fib:7g; Pr:22g; Sal:1g; A: T:	04 Judías verdes salteadas Pollo a la plancha Arroz integral hervido /salteado con ajos Gelatina de frutas Pan blanco En:651kcal/2730Kj; Gr:29g; HC:45g; Az:6g; Fib:1g; Pr:52g; Sal:1g; A: T:
07 Parihuela de pescado Quesadillas con pico de gallo Guacamole Fruta fresca Pan blanco En:420kcal/1770Kj; Gr:10g; GrSat:2g; HC:62g; Az:15g; Fib:5g; Pr:18g; Sal:1g; A: T:	08 Potaje de garbanzos con espinacas Pavo en salsa Puré de boniato Yogur Pan blanco En:669kcal/2824Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:85g; Az:28g; Fib:1g; Pr:48g; Sal:1g; A: T:	09 Crema de calabaza Huevo con arroz a la cubana Fruta fresca Pan blanco En:621kcal/2618Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:109g; Az:89g; Fib:5g; Pr:10g; A: T:	10 Sopa de pollo con quinoa Merluza empanada casera Ensalada de lechuga y maíz Batido de chocolate Pan blanco En:748kcal/3147Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:95g; Az:33g; Fib:4g; Pr:36g; Sal:3g; A: T:	11 Guiso de frijoles negros con arroz Picana boliviana de ternera con patatas Fruta fresca Pan blanco En:488kcal/2056Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:65g; Az:38g; Fib:16g; Pr:31g; Sal:1g; A: T:
14 Pasta a la boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan blanco En:844kcal/3549Kj; Gr:28g; GrSat:9g; HC:104g; Az:34g; Fib:6g; Pr:41g; Sal:3g; A: T:	15 Alubias blancas estofadas con verduras variadas San Jacobo casero Champiñón laminado Fruta fresca Pan integral En:451kcal/1888Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:36g; Az:16g; Fib:5g; Pr:21g; Sal:3g; A: T:	16 Paella mixta Fogonero en salsa Zanahorias asadas Fruta fresca Pan blanco En:648kcal/2733Kj; Gr:16g; HC:92g; Az:89g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:6g; A: T:	17 Duo de brócoli y coliflor con bechamel Cinta de lomo adobada al horno / a la plancha Patatas fritas Natillas Pan blanco En:558kcal/2329Kj; Gr:32g; GrSat:6g; HC:35g; Az:19g; Fib:5g; Pr:30g; Sal:4g; A: T:	18 Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T:
21 Lentejas estofadas con verduras variadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tiras de york Yogur Pan blanco En:676kcal/2839Kj; Gr:26g; GrSat:6g; HC:71g; Az:33g; Fib:3g; Pr:38g; Sal:2g; A: T:	22 Paella de marisco Tortilla paisana Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco En:677kcal/2852Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:101g; Az:94g; Fib:3g; Pr:24g; Sal:3g; A: T:	23 Pasta a la carbonara Salmón en salsa con guisantes Fruta fresca Pan integral En:618kcal/2602Kj; Gr:18g; GrSat:5g; HC:74g; Az:15g; Fib:4g; Pr:38g; Sal:2g; A: T:	24 Menestra de verduras / Salteado de verduras Escalope de cerdo en salsa Arroz integral hervido /salteado con ajos Fruta fresca y vaso de leche Pan blanco En:667kcal/2813Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:97g; Az:32g; Fib:11g; Pr:35g; A: T:	25 Sopa de picadillo Pollo asado al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco En:588kcal/2475Kj; Gr:18g; HC:47g; Az:13g; Fib:3g; Pr:58g; Sal:1g; A: T:
28 Crema de zanahorias Canelones de atún gratinados Yogur Pan blanco En:615kcal/2579Kj; Gr:25g; GrSat:5g; HC:72g; Az:32g; Fib:7g; Pr:22g; Sal:1g; A: T:	29 Guisantes salteados con jamón Escalope de pollo a la milanesa Patatas fritas Fruta fresca Pan integral En:510kcal/2131Kj; Gr:28g; GrSat:5g; HC:23g; Az:12g; Fib:3g; Pr:40g; Sal:2g; A: T:	30 Patatas estofadas a la riojana / con chorizo Limanda a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan blanco En:688kcal/2864Kj; Gr:46g; GrSat:8g; HC:30g; Az:13g; Fib:5g; Pr:36g; Sal:2g; A: T:	31 Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T:	

Este menú contiene alérgenos, en caso de necesitar mayor información sobre los ingredientes y platos suministrados puede contactar con Colectividades M. Maestro S.L. en nutricion@grupomaestro.es

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
 A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fruta fresca del mes: manzana, pera, plátano, melón y sandía

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	<p>01</p> <p>Vegetables cream Lean pork with tomato and potatoes Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:452kcal/1889Kj; Gr:24g; GrSat:4g; HC:26g; Az:13g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>02</p> <p>Lentils stewed with chorizo Cod cubes battered Madrid style Lettuce and carrot salad Yogur Wheat Bread</p> <p>En:864kcal/3619Kj; Gr:42g; GrSat:5g; HC:69g; Az:27g; Fib:1g; Pr:52g; Sal:4g; A: T: </p>	<p>03</p> <p>Patatas a la marinera Ham omelette Lettuce and olive salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:417kcal/1750Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:45g; Az:14g; Fib:7g; Pr:22g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>04</p> <p>Sautéed green beans Grilled chicken Boiled/sautéed brown rice with garlic Fruit jelly Wheat Bread</p> <p>En:651kcal/2730Kj; Gr:29g; HC:45g; Az:6g; Fib:1g; Pr:52g; Sal:1g; A: T: </p>
<p>07</p> <p>Fish Parihuela Slice of ham Lettuce and corn salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:420kcal/1770Kj; Gr:10g; GrSat:2g; HC:62g; Az:15g; Fib:5g; Pr:18g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>08</p> <p>Chickpea stew with spinach Turkey in sauce Mashed potatoes Yogur Wheat Bread</p> <p>En:669kcal/2824Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:85g; Az:28g; Fib:1g; Pr:48g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>09</p> <p>Pumpkin cream Cuban style egg with rice Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:621kcal/2618Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:109g; Az:89g; Fib:5g; Pr:10g; A: T: </p>	<p>10</p> <p>Chicken soup with quinoa Homemade breaded hake Lettuce and corn salad Chocolate shake Wheat Bread</p> <p>En:748kcal/3147Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:95g; Az:33g; Fib:4g; Pr:36g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>11</p> <p>Black Bean Stew with Rice Bolivian beef picana with potatoes Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:488kcal/2056Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:65g; Az:38g; Fib:16g; Pr:31g; Sal:1g; A: T: </p>
<p>14</p> <p>Pasta Bolognese Tuna omelette Lettuce and apple salad Yogur Wheat Bread</p> <p>En:844kcal/3549Kj; Gr:28g; GrSat:9g; HC:104g; Az:34g; Fib:6g; Pr:41g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>15</p> <p>White beans stewed only with various vegetables Homemade San Jacobo Rolled mushroom Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:451kcal/1888Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:36g; Az:16g; Fib:5g; Pr:27g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>16</p> <p>Mixed paella Carbonero - Stoker in the oven Roasted carrots Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:648kcal/2733Kj; Gr:16g; HC:92g; Az:89g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:6g; A: T: </p>	<p>17</p> <p>Broccoli and cauliflower duo with bechamel sauce Marinated pork loin baked / grilled Chips Custard Wheat Bread</p> <p>En:558kcal/2329Kj; Gr:32g; GrSat:6g; HC:35g; Az:19g; Fib:5g; Pr:30g; Sal:4g; A: T: </p>	<p>18</p> <p>Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T: </p>
<p>21</p> <p>Stewed lentils with various vegetables Ham croquettes Lettuce and ham strips salad Yogur Wheat Bread</p> <p>En:676kcal/2839Kj; Gr:26g; GrSat:6g; HC:71g; Az:33g; Fib:3g; Pr:38g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>22</p> <p>Paella de marisco Country omelette Fried zucchini Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:677kcal/2852Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:101g; Az:94g; Fib:3g; Pr:24g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>23</p> <p>Pasta Carbonara Salmon in sauce with peas Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:618kcal/2602Kj; Gr:18g; GrSat:5g; HC:74g; Az:15g; Fib:4g; Pr:38g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>24</p> <p>Vegetable stew / Sautéed vegetables Pork escalope in sauce Boiled/sautéed brown rice with garlic Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:667kcal/2813Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:97g; Az:32g; Fib:11g; Pr:35g; A: T: </p>	<p>25</p> <p>PICADILLO SOUP Oven roasted chicken Lettuce and tomato salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:588kcal/2475Kj; Gr:18g; HC:47g; Az:13g; Fib:3g; Pr:58g; Sal:1g; A: T: </p>
<p>28</p> <p>Carrot cream Gratin tuna cannelloni Yogur Wheat Bread</p> <p>En:615kcal/2579Kj; Gr:25g; GrSat:5g; HC:72g; Az:32g; Fib:7g; Pr:22g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>29</p> <p>Sautéed peas with ham Milanese chicken escalope Chips Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:510kcal/2131Kj; Gr:28g; GrSat:5g; HC:23g; Az:12g; Fib:3g; Pr:40g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>30</p> <p>Riojan-style stewed potatoes / with chorizo Roman style limeade Lettuce and olive salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:688kcal/2864Kj; Gr:46g; GrSat:8g; HC:30g; Az:13g; Fib:5g; Pr:36g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>31</p> <p>Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T: </p>	

Este menú contiene alérgenos, en caso de necesitar mayor información sobre los ingredientes y platos suministrados puede contactar con Colectividades M. Maestro S.L. en nutricion@grupomaestro.es

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fresh fruit of the month: apple, pear, banana, melon and watermelon

CENAS RECOMENDADAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	1 Revuelto de aguacate, repollo y zanahorias. Fruta	2 Rollitos de pollo con verduras asadas Fruta	3 Pasta de legumbre con tomate y bonito Fruta	4 Gazpacho y Lenguado a la plancha Fruta
7 Guisantes con jamón Fruta	8 Tortilla de espinacas con salmorejo Fruta	9 Merluza al horno con pisto Fruta	10 Hamburguesa de pavo y ensalada Fruta	11 Salmón en papillot con cebolla y calabacín Fruta
14 Bacalao al pil pil con espárragos Fruta	15 Tortilla de repollo, cebolla, zanahoria con pimentón Fruta	16 Pollo al curry con colirroz Fruta	17 Pasta de legumbre con tomate y bonito Fruta	18 Canelones de berenjenas con queso Fruta
21 Salteado de calabacín y quinoa con dados de queso. Fruta	22 Ensalada de Judías verdes con tomate y bonito Fruta	23 Huevos rellenos de bonito con ensalada Fruta	24 Pizza casera con jamón Fruta	25 Albóndigas de merluza con verduras Fruta
28 Brócoli al ajillo con gambas Fruta	29 Wrap de repollo y zanahorias con carne Fruta	30 Estofado de ternera con verduras Fruta	31 Brócoli al ajillo con gambas Fruta	

Ocio y Tiempo Libre

Durante el mes de octubre, nuestro comedor escolar, celebrará la "Semana de la hispanidad", con un menú especial y diferentes actividades con la colaboración de la Comunidad de Madrid. También habrá terroríficas actividades de halloween y decoración especial del comedor

Empresa colaboradora con:

