



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

## LUNES

DÍA 5 PRODUCTO ECOLÓGICO



05

**Macarrones ecológicos con salsa de tomate** Al. (1-3)

Macaroni with tomato sauce

**Tortilla francesa con dados de pavo y ensalada mixta** Al. (3-6-7-12)

French omelette with turkey dice with mixed salad

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
602 Kcal. / P: 19,5g / H: 80,3g  
G: 20,7g / A.G.S.: 3,7g

12

**Arroz tres delicias** Al. (3-6)

Rice three delights

**Lomos de abadejo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahorias** Al. (1-3-4-12)

Garlic pollock loins with lettuce and carrots salad

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
633 Kcal. / P: 21,9g / H: 87,5g  
G: 19,7g / A.G.S.: 3,3g

19

**Acelgas rehogadas con patatas**

Sauteed chard with potatoes

**Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate y cebolla** Al. (6-12)

Saxony chop with tomato and onion salad

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
605 Kcal. / P: 25,2g / H: 75,8g  
G: 19,6g / A.G.S.: 2,6g

26

**Lacitos a la carbonara** Al. (1-3-6-7)

Carbonara lacticos

**Merluza a la vizcaína con verduritas** Al. (1-4)

Vizcaina hake with vegetables

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
691 Kcal. / P: 28,1g / H: 82,4g  
G: 25,5g / A.G.S.: 5,7g

## MARTES

DÍA 23 MENÚ GASTRONÓMICO COMUNIDAD DE MADRID



06

**Garbanzos a la madrileña**

Chickpeas to the madrilienian

**Merluza en salsa verde con guisantes** Al. (1-4)

Hake in green sauce with peas

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
606 Kcal. / P: 29,6g / H: 75,6g  
G: 16,5g / A.G.S.: 2,5g

13

**Puré de verduras y hortalizas frescas** Al. (7-9-12)

Vegetables pure

**Jamoncitos de pollo braseados con ensalada de lechuga y manzana** Al. (12)

Braised chicken drumsticks with lettuce and apple salad

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
615 Kcal. / P: 25,2g / H: 67,4g  
G: 23,5g / A.G.S.: 6,6g

20

**Lentejas estofadas con zanahorias y pimiento**

Lentil stew with carrots and peppers

**Filete de rape empanado con patatas panadera** Al. (1-3-4)

Breaded monkfish fillet with potatoes

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
699 Kcal. / P: 31,8g / H: 64,1g  
G: 32 g / A.G.S.: 4,9g

27

**Judías pintas guisadas con puerro y zanahorias**

Red beans stew with leek and carrot

**Croquetas de jamón con ensalada de tomate y orégano** Al. (1-3-7-12)

Ham croquettes with tomato salad and oregano

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
694 Kcal. / P: 27,3g / H: 76,7g  
G: 26,8g / A.G.S.: 5,5g

## MIÉRCOLES



07

**Judías verdes rehogadas**

Sauteed green beans

**Albóndigas en salsa con champiñones y patatas** Al. (1-3)

Meatballs in sauce with mushrooms and potatoes

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
699 Kcal. / P: 33,5g / H: 50,4g  
G: 38,4g / A.G.S.: 10,2g

14

**Alubias blancas estofadas con zanahorias y pimiento**

White beans stew with carrots and peppers

**Tortilla de jamón con ensalada de tomate y cebolla** Al. (3-6-12)

Ham omelette with tomato and onion salad

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
615 Kcal. / P: 24,1g / H: 68,1g  
G: 23,5g / A.G.S.: 4,4g

21

**Crema de calabacín** Al. (7-12)

Courgette cream

**Estofado de pollo con zanahorias y arroz blanco**

Chicken stew with carrots and rice white

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
689 Kcal. / P: 30,2g / H: 75,2g  
G: 26,9g / A.G.S.: 5,5g

28

**Brócoli salteado con zanahorias**

Sauteed broccoli with carrots

**Hamburguesa a la plancha con patatas** Al. (1-3)

Grilled hamburger with potatoes

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
666 Kcal. / P: 27,6g / H: 59,7g  
G: 32,7g / A.G.S.: 7,6g

## JUEVES

01

FESTIVO

08

**Patatas guisadas con pescado** Al. (2-4-13)

Potatoes stew with fish

**Escalope de pollo con ensalada verde** Al. (1-3-12)

Chicken escalope with green salad

**Natillas** / Custard / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1-7)  
701 Kcal. / P: 37,1g / H: 65,9g  
G: 30,9g / A.G.S.: 7,7g

15

**Sopa de letras** Al. (1-3)

Star soup

**Magro de cerdo con tomate, pimiento y patatas**

Lean pork with tomato, peppes and potatoes

**Helado** / Ice cream / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1-3-6-7-8)  
605 Kcal. / P: 33,4g / H: 63,6g  
G: 23 g / A.G.S.: 7g

22

**Coditos con tomate, pimiento, cebolla y calabacín** Al. (1-3)

Coditos with tomato, peppers, onion and courgette

**Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y maíz** Al. (3-4-12)

Tuna omelette with lettuce and corn salad

**Gelatina** / Jelly / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
636 Kcal. / P: 43,5g / H: 61,5g  
G: 22,6g / A.G.S.: 4g

29

**Paella marinera** Al. (2-4-13)

Seafood paella

**Tortilla de queso con ensalada mixta** Al. (3-7-12)

Cheese omelette with mixed salad

**Yogur** / Yogurt / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1-7)  
753 Kcal. / P: 29,5 g / H: 82,2g  
G: 33,2g / A.G.S.: 10,1g

## VIERNES

02

FESTIVO

09

FESTIVO

16

**Espirales con tomate y chorizo** Al. (1-3)

Spirals with tomato and sausage

**Lomitos de boquerón rebosados con ensalada mixta** Al. (1-2-3-4-7-12-13)

Breaded Anchovy loins with mixed salad

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
845 Kcal. / P: 42,9 g / H: 83,4g  
G: 36g / A.G.S.: 9,2g

23 Menú Gastronómico Comunidad de Madrid

**Sopa de cocido** Al. (1-3)

Chickpeas stew

**Cocido madrileño completo**

Chickpeas

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
647 Kcal. / P: 35,6g / H: 81,7g  
G: 16,3g / A.G.S.: 5,6g

30

**Sopa de ave con fideos** Al. (1-3)

Chicken soup with noodles

**Pollo asado en su jugo con puré de patatas** Al. (7-12)

Roasted chicken in its juice with mashed potatoes

**Fruta** / Fruit / **Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
615 Kcal. / P: 26g / H: 76,3g  
G: 19,6g / A.G.S.: 6,5g