

## PROTEINA DE LA LECHE, LACTOSA

Fruta fresca: del melón, Manzana, Pera, Plátano, Fresa y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<p><b>2</b> En:527kcal/2196Kj; Gr:33g; GrSat:8g; HC:38g; Az:9g; Fib:5g;</p> <p><b>FESTIVO</b> FESTIVE</p>	<p><b>3</b> En:761kcal/3213Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:122g; Az:82g; Pr:30g;</p> <p><b>Arroz a la milanese</b> Milanese style rice</p> <p><b>Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y maíz+S</b> Tuna omelette with Salad lettuce and corn</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>4</b> 535kcal/2249Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:62g; Az:35g;</p> <p><b>Alubias blancas estofadas con verdura +S</b> White bean stew with vegetables</p> <p><b>Salchichas frescas de ave encebolladas</b> Fresh sausages</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>5</b> En:541kcal/2279Kj; Gr:15g; HC:64g; Az:8g; Fib:3g; Pr:36g</p> <p><b>Sopa picadillo</b> "picadillo" soup</p> <p><b>Escalope en salsa con patatas fritas</b> Escalope in sauce with chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>6</b> En:741kcal/3103Kj; Gr:35g; GrSat:7g; HC:58g; Az:10g; Fib:5g; Pr:46g; Sal:2g;</p> <p><b>Patatas riojana</b> Rioja style potato stew</p> <p><b>Merluza en salsa verde con guisantes</b> Hake in green sauce with green peas</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>
<p><b>9</b> En:527kcal/2196Kj; Gr:33g; GrSat:8g; HC:38g; Az:9g; Fib:5g;</p> <p><b>Crema de puerro, zanahorias y apio+S</b> Cream of potatoes and leek soup</p> <p><b>Albóndigas a la hortelana con patatas</b> Meatballs in vegetable sauce with potatoes</p> <p><b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>10</b> En:420kcal/1775Kj; Gr:8g; HC:52g; Az:50g; Pr:35g; Sal:1g;</p> <p><b>Pasta integral a la boloñesa</b> PastaBolognese</p> <p><b>Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz</b> Boiled eggs with tomatoe and tunaand salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>11</b> En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p><b>Sopa de la marmita con fideos ecológicos+S</b> Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p><b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>12</b> En:478kcal/2003Kj; Gr:22g; HC:21g; Az:6g; Fib:2g; Pr:48g; Sal:2g</p> <p><b>Acelgas al ajoarriero+S</b> Ajoarriero Chard</p> <p><b>Pollo asado al horno con patatas fritas</b> Roasted chicken with Olive oil chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>13</b> En:686kcal/2895Kj; Gr:14g; GrSat:5g; HC:97g; Az:11g; Fib:6g; Pr:40g;</p> <p><b>Arroz con sofrito de ajo y salsa de tomate casera</b> Garlic stir-fried rice and natural tomato</p> <p><b>Gallo SanPedro al limón y ensalada con zanahorias</b> Lemon rooster Pedro fish with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>
<p><b>16</b> En:287kcal/1208Kj; Gr:9g; GrSat:1g; HC:28g; Az:6g;</p> <p><b>Festivo local en Móstoles</b></p> <p><b>Guisantes salteados con jamón+S</b> Green peas sauteed with ham</p> <p><b>Salchichas de ave en salsa con patatas fritas</b> Poultry sausages with chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>17</b> En:652kcal/2731Kj; Gr:30g; GrSat:8g; HC:54g; Az:8g; Fib:5g; Pr:39g;</p> <p><b>Pasta con tomate+S</b> Pasta with tomato sauce</p> <p><b>Cinta de lomo adobada al horno con Champiñón laminado</b> Breaded marinated pork tenderloin with Sliced mushrooms</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>18</b> En:461kcal/1930Kj; Gr:21g; GrSat:1g; HC:37g; Az:9g; Fib:6g;</p> <p><b>Crema de calabacín, patata, puerro y apio+S</b> Cream of zucchini, potatoe, potato and leek soup</p> <p><b>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</b> Hake with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>19</b> En:437kcal/1831Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:13g; Az:2g; Pr:49g; Sal:2g;</p> <p><b>Lentejas castellanas con chorizo+S</b> Castilian style lentil stew with chorizo</p> <p><b>Tortilla española de patatas con ensalada de lechuga y tomate</b> Omelette with Salad lettuce and tomato</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>20</b> En:476kcal/1980Kj; Gr:32g; GrSat:4g; HC:15g; Az:11g; Fib:6g; Pr:29g;</p> <p><b>Dúo de brócoli y coliflor Salteado</b> Sauteed broccoli and coliflower</p> <p><b>Filete de rape en salsa con patata hervida</b> goosefishin green sauce with chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>
<p><b>23</b> En:418kcal/1750Kj; Gr:20a; GrSat:6a; HC:34a; Az:11a; Fib:3a; Pr:24a</p> <p><b>Pasta a la boloñesa +S</b> Pasta Carbonara</p> <p><b>Bacalao en salsa con zanahoria asada+S</b> Baked cod belly with carrots</p> <p><b>Fruta fresca y Pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>24</b> En:485kcal/2037Kj; Gr:15g; HC:49g; Az:17g; Fib:11g; Pr:33g;</p> <p><b>Patatas estofadas con verduras frescas de temporada</b> Potatoeswith vegetables</p> <p><b>San Jacobo casero con ensalada de lechuga y tomate</b> Homemade cordon bleuwith Salad lettuce and tomato</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>25</b> En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p><b>Sopa de la marmita con fideos ecológicos+S</b> Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p><b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew</p> <p><b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>26</b> En:471kcal/1968Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:49g; Az:18g; Fib:9g; Pr:8g;</p> <p><b>Arroz con magro yverduras</b> Rice with Lean pork meat and vegetables</p> <p><b>Merluza al horno con patata asada</b> Baked hake or tilapia with boiled potatoe</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>27</b> En:656kcal/2770Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:92g; Az:81g; Fib:1g; Pr:40g;</p> <p><b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b></p> <p><b>Menestrá de verduras tiernas +S</b> Sauteed vegetables</p> <p><b>Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas</b> Baked chicken drumsticks and chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan sin gluten</b> Fresh fruit and gluten free bread</p>
<p><b>30</b> En:554kcal/2326Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:62g; Az:35g; Fib:17g; Pr:32g;</p> <p><b>Pasta a la española</b> Spanish style pasta</p> <p><b>Merluza en salsa con champiñón</b> Baked hake with mushrooms</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>31</b> En:884kcal/3729Kj; Gr:20g; HC:107g; Az:4g; Fib:6g; Pr:66g; Sal:2g;</p> <p><b>Alubias pintas estofadas con arroz integral +S</b> Stewed beans with Wholemeal rice</p> <p><b>Tortilla francesa con rodajas de tomate</b> omelette with tomato slice</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>Sabes que en C. Maestro somos socios colaboradores de</b> Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y apoyamos el: Día Nacional del celíaco</p>		