

Alergia e intolerancia al HUEVO

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

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
2 En:761kcal/3213Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:122g; Az:82g; Pr:30g; FESTIVO FESTIVE	3 En:761kcal/3213Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:122g; Az:82g; Pr:30g; Arroz a la milanese Milanese style rice Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz+S Hake with Salad lettuce and corn Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	4 535kcal/2249Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:62g; Az:35g; Alubias blancas estofadas con verdura +S White bean stew with vegetables Salchichas frescas de ave encebolladas Fresh sausages Yogurt de frutas y pan integral Fruit yogurt and bread	5 En:541kcal/2279Kj; Gr:15g; HC:64g; Az:8g; Fib:3g; Pr:36g Sopa picadillo "picadillo" soup Escalope en salsa con patatas fritas Escalope in sauce with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	6 En:741kcal/3103Kj; Gr:35g; GrSat:7g; HC:58g; Az:10g; Fib:5g; Pr:46g; Sal:2g; Patatas riojana Rioja style potato stew Merluza en salsa verde con guisantes Hake in green sauce with green peas Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
9 En:527kcal/2196Kj; Gr:33g; GrSat:8g; HC:38g; Az:9g; Fib:5g; Crema de puerro, zanahorias y apio+S Cream of potatoes and leek soup Albóndigas a la hortelana con patatas Meatballs in vegetable sauce with potatoes Fruta fresca y pan integral Fresh fruit and bread	10 En:420kcal/1775Kj; Gr:8g; HC:52g; Az:50g; Pr:35g; Sal:1g; Pasta integral a la boloñesa Pasta Bolognese Merluza con ensalada de lechuga y maíz Hake with tomatoe and tunaand salad Natillas caseras y pan Homemade custard and bread	11 En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sopa de la marmita con fideos ecológicos+S Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	12 En:478kcal/2003Kj; Gr:22g; HC:21g; Az:6g; Fib:2g; Pr:48g; Sal:2g Acelgas al ajoarriero +S Ajoarriero Chard Pollo asado al horno con patatas fritas Roasted chicken with Olive oil chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	13 En:686kcal/2895Kj; Gr:14g; GrSat:5g; HC:97g; Az:11g; Fib:6g; Pr:40g; Arroz con sofrito de ajo y salsa de tomate casera Garlic stir-fried rice and natural tomato Gallo San Pedro al limón y ensalada con zanahorias Lemon rooster Pedro fish with mushrooms with salad Yogurt de frutas y pan
16 En:287kcal/1208Kj; Gr:9g; GrSat:1g; HC:28g; Az:6g; Festivo local en Móstoles Guisantes salteados con jamón +S Green peas sauteed with ham Salchichas de ave en salsa con patatas fritas Poultry sausages with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	17 En:652kcal/2731Kj; Gr:30g; GrSat:8g; HC:54g; Az:8g; Fib:5g; Pr:39g; Pasta a la carbonara+S Pasta Carbonara Cinta de lomo adobada al horno con Champiñón laminado Breaded marinated pork tenderloin with Sliced mushrooms Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	18 En:461kcal/1930Kj; Gr:21g; GrSat:1g; HC:37g; Az:9g; Fib:6g; Crema de calabacín, patata, puerro y apio+S Cream of zucchini, potatoe, potato and leek soup Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz+S Hake with Salad lettuce and corn Fruta fresca y pan integral Fresh fruit and bread	19 En:437kcal/1831Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:13g; Az:2g; Pr:49g; Sal:2g; Lentejas castellanas con chorizo+S Castilian style lentil stew with chorizo Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate Tenderloin with Salad lettuce and tomato Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	20 En:476kcal/1980Kj; Gr:32g; GrSat:4g; HC:15g; Az:11g; Fib:6g; Pr:29g; Dúo de brócoli y coliflor con bechamel Sauteed broccoli and coliflower Filete de rape en salsa con patata hervida goosefishin green sauce with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
23 En:418kcal/1750Kj; Gr:20a; GrSat:6a; HC:34a; Az:11a; Fib:3a; Pr:24a Pasta a la boloñesa Bolognese style pasta Bacalao en salsa con zanahoria asada+S Baked cod belly with carrots Fruta fresca y Pan Fresh fruit and bread	24 En:485kcal/2037Kj; Gr:15g; HC:49g; Az:17g; Fib:11g; Pr:33g; Patatas estofadas con verduras frescas de temporada Potatoeswith vegetables San Jacobo casero con ensalada de lechuga y tomate Homemade cordon bleuwith Salad lettuce and tomato Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	25 En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sopa de la marmita con fideos ecológicos+S Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread	26 En:471kcal/1966Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:49g; Az:18g; Fib:9g; Pr:8g; Arroz con magro yverduras Rice with Lean pork meat and vegetables Merluza al horno con patata asada Baked hake or tilapia with boiled potatoe Fruta fresca, vaso de leche y pan Fresh fruit, glass of milk and bread	27 En:656kcal/2770Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:92g; Az:81g; Fib:1g; Pr:40g; DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE Menestra de verduras tiernas +S Sauteed vegetables Jamonicitos de pollo en salsa con patatas fritas Baked chicken drumsticks and chips Fruta fresca y pan sin gluten Fresh fruit and gluten free bread
30 En:554kcal/2326Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:62g; Az:35g; Fib:17g; Pr:32g; Pasta a la española Spanish style pasta Merluza en salsa con champiñón Baked hake with mushrooms Gelatina de frutas y pan Integral +S Gelly fruit and bread	31 En:884kcal/3729Kj; Gr:20g; HC:107g; Az:4g; Fib:6g; Pr:66g; Sal:2g; Alubias pintas estofadas con arroz integral +S Stewed beans with Wholemeal rice Cinta de lomo con rodajas de tomate tenderloin with tomato slice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	<p>Sabes que en C. Maestro somos socios colaboradores de Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y apoyamos el Día Nacional del celíaco</p>		