

## Alergia e intolerancia al **PESCADO Y MARISCO**

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

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