



**\*TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>LUNES 3</u>                                                                                                                                                              | <u>MARTES 4</u>                                                                                                                                                                                         | <u>MIÉRCOLES 5</u><br>MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA<br>FILETE PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 561 Alérgenos 1,3<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 17<br>HC 85                 | <u>JUEVES 6</u><br>CREMA DE PUERRO<br>POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 521 Alérgenos 1,3<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 18<br>HC 71                                                   | <u>VIERNES 7</u><br>JUDIAS VERDES CON TOMATE<br>MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 668 Alérgenos 1, 3,4<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 20<br>HC 56                       |
| <u>LUNES 10</u><br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 612 Alérgenos 1,3<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 19<br>HC 79        | <u>MARTES 11</u><br>PURE DE CALABACÍN Y PUERRO<br>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 25<br>HC 71 | <u>MIÉRCOLES 12</u><br>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE<br>MERLUZA EN Salsa Verde LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 592 Alérgenos 1, 3,4<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 18<br>HC 88                        | <u>JUEVES 13</u><br>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 3<br>PROTEÍNAS G. 18<br>GRASA 19<br>HC 90              | <u>VIERNES 14</u><br>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 1, 3,4<br>PROTEÍNAS G. 34<br>GRASA 22<br>HC 81                             |
| <u>LUNES 17</u><br>SPAGUETTIS CON VERDURAS<br>LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 612 Alérgenos 1,3<br>PROTEÍNAS G. 168<br>GRASA 21<br>HC 96       | <u>MARTES 18</u><br>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA<br>FILETES DE TERNERA EN Salsa FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3<br>PROTEÍNAS G. 18<br>GRASA 17<br>HC 80                            | <u>MIÉRCOLES 19</u><br>SOPA DE LETRAS<br>POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 598 Alérgenos 1, 3<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 20<br>HC 57                                  | <u>JUEVES 20</u><br>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ<br>JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ<br>FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94                             | <u>VIERNES 21</u><br>PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO<br>MERLUZA EN Salsa Verde C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 1, 3,4<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 20<br>HC 83 |
| <u>LUNES 24</u><br>CREMA DE PUERRO<br>POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 590 Alérgenos 1,2,3<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 18<br>HC 63            | <u>MARTES 25</u><br>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA<br>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 616 Alérgenos 3,4<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 32<br>HC 46                | <u>MIÉRCOLES 26</u><br>ESPIRALES EN Salsa DE TOMATE NATURAL<br>TERNERA EN Salsa CON VERDURAS Y PATATAS LACTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 624 Alérgenos 1,3<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 20<br>HC 88 | <u>JUEVES 27</u><br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3<br>PROTEÍNAS G. 69<br>GRASA 13<br>HC 85 | <u>VIERNES 28</u><br>ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA<br>MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 677 Alérgenos 1, 3,4<br>PROTEÍNAS G. 30<br>GRASA 19<br>HC 80                              |
| <u>LUNES 31</u><br>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE<br>FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 623 Alérgenos 1,3<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 19<br>HC 95 | <u>MARTES 1</u><br>PURE DE CALABACÍN Y PUERRO<br>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 25 HC 71     | <u>MIÉRCOLES 2</u><br>SOPA DE FIDEOS<br>MERLUZA EN Salsa Verde LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 1, 3,4<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 18 HC 93                                         | <u>JUEVES 3</u><br>ENSALADA DE TOMATE<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 19 HC 94                            | <u>VIERNES 4</u><br>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA<br><br>ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 1, 3,4<br>PROTEÍNAS G. 35<br>GRASA 22<br>HC81                               |

**\*Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos, 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos

Verdura del mes: ZANAHORIA

*El exceso de carnes, pescados, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente; por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres. Mas info: <https://maresmadrid.es/alimentacion/>*

**RECOMENDACIONES DE CENA****MAYO 2021 SIN HUEVO**

|                                                                          |                                                             |                                                                       |                                                                   |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <u>LUNES 3</u><br><br>VERDURA<br>FILETES PECHUGA PLANCHA<br>FRUTA        | <u>MARTES 4</u><br><br><br><br><br><br><br>                 | <u>MIÉRCOLES 5</u><br><br>VERDURA<br>FILETES PECHUGA PLANCHA<br>FRUTA | <u>JUEVES 6</u><br><br>VERDURA<br>CALAMARES<br>FRUTA              | <u>VIERNES 7</u><br><br>ENSALADA<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>FRUTA             |
| <u>LUNES 10</u><br><br>ENSALADA<br>FILETE DE MERLUZA<br>PLANCHA<br>FRUTA | <u>MARTES 11</u><br><br>VERDURA<br>PESCADO BLANCO<br>FRUTA  | <u>MIÉRCOLES 12</u><br><br>ENSALADA<br>FILETE DE TERNERA<br>FRUTA     | <u>JUEVES 13</u><br><br>HORTALIZAS<br>SARDINA PLANCHA<br>LÁCTEO   | <u>VIERNES 14</u><br><br>ENSALADA<br>POLLO ASADO<br>LACTEO                   |
| <u>LUNES 17</u><br><br>ENSALADA<br>POLLO ASADO<br>FRUTA                  | <u>MARTES 18</u><br><br>ENSALADA<br>BONITO PLANCHA<br>FRUTA | <u>MIÉRCOLES 19</u><br><br>VERDURAS<br>TERNERA GUISADA<br>FRUTA       | <u>JUEVES 20</u><br><br>HORTALIZAS<br>LENGUADO AL HORNO<br>LÁCTEO | <u>VIERNES 21</u><br><br>ENSALADA<br>JAMON YORK PLANCHA<br>MACEDONIA FRUTAS  |
| <u>LUNES 24</u><br><br>VERDURAS<br>BONITO PLANCHA<br>FRUTA               | <u>MARTES 25</u><br><br>ENSALADA<br>POLLO ASADO<br>FRUTA    | <u>MIÉRCOLES 26</u><br><br>ENSALADA<br>PESCADO AZUL<br>FRUTA          | <u>JUEVES 27</u><br><br>VERDURAS<br>LENGUADO AL HORNO<br>LÁCTEO   | <u>VIERNES 28</u><br><br>ENSALADA<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>MACEDONIA FRUTAS |
| <u>LUNES 31</u><br><br>VERDURA<br>FILETE DE MERLUZA<br>PLANCHA<br>FRUTA  | <u>MARTES 1</u><br><br>ENSALADA<br>PESCADO BLANCO<br>FRUTA  | <u>MIÉRCOLES 2</u><br><br>ENSALADA<br>FILETE DE TERNERA<br>FRUTA      | <u>JUEVES 3</u><br><br>HORTALIZAS<br>SARDINA PLANCHA<br>FRUTA     | <u>VIERNES 4</u><br><br>ENSALADA<br>FILETE TERNERA<br>LACTEO                 |