

## Cenas recomendadas para **Abril / April**

<b>01-04-13</b>	<b>02-04-13</b>	<b>03-04-13</b>	<b>04-04-13</b>	<b>05-04-13</b>
NO LECTIVO	Sopa de verdura Alitas de pollo Vaso de leche	Ensalada mixta Canelones Fruta	Crema de espárragos Pescado azul Zummo de frutas	Guisantes con jamón Ternera plancha Yogurt natural
<b>08-04-13</b>	<b>09-04-13</b>	<b>10-04-13</b>	<b>11-04-13</b>	<b>12-04-13</b>
Sopa de ave y fideos Escalopines pollo Fruta	Coliflor salteada Revuelto de champi. Fruta	Ensalada de pasta Hamburguesa casera Yogurt de frutas	Puré de verduras Boquerones fritos Vaso de leche	Judías verdes rehogadas Lacón Fruta
<b>15-04-13</b>	<b>16-04-13</b>	<b>17-04-13</b>	<b>18-04-13</b>	<b>19-04-13</b>
Ensalada al gusto Croquetas Vaso de leche	Guisantes con jamón Filete de pollo Fruta	Verdura fresca hervida Huevos al plato Yogurt natural	Sopa de fideos Salchichas frescas Fruta	Crema de champi. Empanadilla de atún Batido
<b>22-04-13</b>	<b>23-04-13</b>	<b>24-04-13</b>	<b>25-04-13</b>	<b>26-04-13</b>
Macarrones boloñesa Lasaña Fruta	Sopa de verduras Nuggets de pollo Vaso de leche	Ensalada mixta Salmon al horno Fruta	Espinacas a la crema Tortilla de gambas Yogurt	Sopa hortelana Hamburguesa completa Fruta
<b>29-04-13</b>	<b>30-04-13</b>			
Panaché verduras Pescado azul Vaso de leche	Conchitas salteadas Frankfurt con tomate Fruta			

## Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
02-04-13	45.3	43.9	88.5	854.2
03-04-13	45.0	36.8	80.6	860.0
04-04-13	59.0	39.4	82.2	808.3
05-04-13	63.5	44.6	80.7	913.5
08-04-13	44.4	44.1	64.1	950.1
09-04-13	53.7	44.4	89.0	853.7
10-04-13	59.1	39.2	79.2	818.1
11-04-13	53.7	44.4	89.0	853.7
12-04-13	53.1	49.2	79.2	868.9
15-04-13	53.7	44.4	89.0	853.7
16-04-13	59.1	39.2	79.2	808.4
17-04-13	67.9	39.0	82.0	847.5
18-04-13	58.5	44.6	79.7	976.0
19-04-13	43.1	44.5	82.8	823.6
22-04-13	68.7	41.4	77.6	824.4
23-04-13	69.6	44.4	82.2	882.1
24-04-13	88.7	41.4	77.6	834.4
25-04-13	63.1	54.5	89.8	823.6
26-04-13	58.7	41.4	77.6	894.4
29-04-13	63.1	54.5	89.8	943.6
30-04-13	60.7	41.4	77.6	834.4



Menú mensual  
para comedores escolares



Estos son los menús que serviremos a su hijo/a en el mes de:

# Abril / April

Parque 22. P.I. Valdearenal Norte  
C/ Juan de la Cierva, 21  
28939 Arroyomolinos (Madrid)

www.grupomaestro.es  
info@grupomaestro.es

Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
<b>01-04-13</b>	<b>02-04-13</b>	<b>03-04-13</b>	<b>04-04-13</b>	<b>05-04-13</b>
<b>NO LECTIVO</b> <i>No Lective</i>	<b>Espaguetis con chorizo y tomate</b> <i>Spaghetti with sausage and tomato</i> <b>Tortilla de atún con arroz hervido</b> <i>Tuna omelette with boiled rice</i> <b>Melocotón en almíbar y pan</b> <i>Peach in syrup and bread</i>	<b>Alubias blancas estofadas</b> <i>White beans stew</i> <b>Filete de merluza a la romana con puré de patata</b> <i>Roman hake fillet with potato mash</i> <b>Flan casero y pan</b> <i>Homemade flan and bread</i>	<b>Crema aurora (guisantes, puerro, zanahoria y patata)</b> <i>Aurora cream (peas, leek, carrot and potato)</i> <b>Filete de pollo a la campera con ensalada</b> <i>Chicken fillet and salad</i> <b>Fruta fresca de temporada y pan</b> <i>Seasonal fresh fruit and bread</i>	<b>Sopa de letras con el caldo de la marmita</b> <i>Stewed paste soup</i> <b>Garbanzos, carne de cocido y hortalizas</b> <i>Chickpeas, cooked meat and vegetables</i> <b>Fruta de temporada y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>
<b>08-04-13</b>	<b>09-04-13</b>	<b>10-04-13</b>	<b>11-04-13</b>	<b>12-04-13</b>
<b>Conchitas con tomate</b> <i>Paste with tomato</i> <b>Libritos con cinta de lomo y queso con lechuga y zanahoria rallada</b> <i>Pork fillet and cheese with lettuce and grated carrot</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Patatas a la riojana</b> <i>Riojan style potatoes</i> <b>Filete de dorada al horno con champiñones y guisantes</b> <i>Baked fish fillet with mushrooms and peas</i> <b>Fruta del tiempo, leche y pan</b> <i>Seasonal fruit, milk and bread</i>	<b>Acelgas al ajo arriero</b> <i>Garlic style chard</i> <b>Cuarto de pollo al horno con patatas chips</b> <i>Baked roast chicken and chips</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yoghurt and bread</i>	<b>Lentejas a la hortelana</b> <i>Gardener lentils</i> <b>Tortilla española con salsa de tomate</b> <i>Spanish omelette with tomato sauce</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Arroz con magro y verduras</b> <i>Rice with pork and vegetables</i> <b>Rabas fritas con lechuga, tomate y aceitunas</b> <i>Fried calamari with lettuce, tomato and olives</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>
<b>15-04-13</b>	<b>16-04-13</b>	<b>17-04-13</b>	<b>18-04-13</b>	<b>19-04-13</b>
<b>Macarrones con salsa de queso y bacón</b> <i>Macaroni with cheese sauce and bacon</i> <b>Tortilla de espinacas con ensalada</b> <i>Spinach omelette and salad</i> <b>Fruta del tiempo, leche y pan</b> <i>Seasonal fruit, milk and bread</i>	<b>Crema de puerros con costrones de pan frito</b> <i>Leek cream with fried croutons</i> <b>Filete de lenguado en salsa verde</b> <i>Sole fillet with in green sauce</i> <b>Yogurt natural azucarado y pan</b> <i>Sweetened yogurt and bread</i>	<b>Sopa de caldo de pescado</b> <i>Fish soup</i> <b>Albóndigas en salsa con zanahoria y patatitas dado</b> <i>Meatballs in sauce with carrots and potatoes as</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Garbanzos estofados con costillas y hortalizas</b> <i>Stewed chickpeas with ribs and vegetables</i> <b>Croquetas con patatas fritas y Ketchup</b> <i>Croquettes with fried potatoes and ketchup</i> <b>Vaso de leche con galletas maría y pan</b> <i>Milk glass with cookies and bread</i>	<b>Judías verdes con tiras de York</b> <i>Green beans with york</i> <b>Muslitos de pollo al horno con salsa española</b> <i>Baked chicken thighs with spanish sauce</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>
<b>22-04-13</b>	<b>23-04-13</b>	<b>24-04-13</b>	<b>25-04-13</b>	<b>26-04-13</b>
<b>Puré de calabaza con queso rallado</b> <i>Pumpkin mashed with grated cheese</i> <b>Suprema de salmón con ensalada al gusto</b> <i>Salmon supreme and salad</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yoghurt and bread</i>	<b>Judías pintas estofadas</b> <i>Black beans stew</i> <b>Lacón con cachelos</b> <i>Lacon with potatoes</i> <b>Fruta de temporada y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Ensalada de pasta de colores</b> <i>Colored pasta salad</i> <b>Ragout de ternera con verduras</b> <i>Veal ragout with vegetables</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Salteado de verduras</b> <i>Vegetables sautéed</i> <b>Pollo asado con champiñones</b> <i>Roast chicken with mushrooms</i> <b>Tarrina de helado y pan</b> <i>Ice cream and bread</i>	<b>Paella valenciana</b> <i>Valencian paella</i> <b>Huevos rellenos de atún con tomate y cama de lechuga juliana</b> <i>Tuna stuffed eggs with tomato and lettuce</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>
<b>29-04-13</b>	<b>30-04-13</b>			
<b>Marmitako</b> <i>Marmitako</i> <b>San Jacobo con lechuga, tomate y brotes de soja</b> <i>Fried ham and cheese with lettuce, tomato and bean sprouts</i> <b>Yogurt natural azucarado y pan</b> <i>Sweetened yogurt and bread</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Chinese style rice</i> <b>Ventresca de merluza a la romana con ensalada</b> <i>Hake ventresca and salad</i> <b>Fruta fresca vaso de leche y pan</b> <i>Fresh fruit, milk glass and bread</i>			



Don patatón te recomienda: **Si durante la comida necesitas algo, levanta la mano, tu cuidadora te atenderá lo antes posible.**