

## Cenas recomendadas para Mayo / May

06-05-13	07-05-13	08-05-13	09-05-13	10-05-13
Ensalada verde Bistec de ternera Fruta	Crema de espinacas Alitas de pollo Vaso de leche	Pasta al gusto Tortilla francesa Zummo de Fruta	Guisantes con jamón Pescado azul Fruta	Sopa de ave con fideos Chuletitas cordero Batido
13-05-13	14-05-13	15-05-13	16-05-13	17-05-13
Acelgas salteadas Empanadillas bonito Zummo de fruta	Ensalada de patatas Pescado azul Fruta	Arroz con tomate Alitas de pollo Vaso de leche	Espaguetis Tortilla de queso Batido	Sopa de letras Calamares romana Fruta
20-05-13	21-05-13	22-05-13	23-05-13	24-05-13
Arroz tres delicias Tortilla de gambas Fruta	Crema de champi. Escalope Vaso de leche	Consomé Canelones Yogurt	Coliflor a la romana Boquerones Fruta	Acelgas rehogadas Empanadillas bonito Yogurt de frutas
27-05-13	28-05-13	29-05-13	30-05-13	31-05-13
Espinacas a la crema Chuletas de cordero Fruta	Ensalada al gusto Perrito caliente Batido	Crema de esparragos Emperador plancha Vaso de leche	Hamburguesa completa Batido	Panaché de verdura Pescado azul Yogurt

## Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
06-05-13	45.3	43.9	88.5	884.1
07-05-13	45.0	36.8	80.6	820.0
08-05-13	59.0	39.4	82.2	838.3
09-05-13	63.5	44.6	80.7	913.5
10-05-13	44.4	44.1	64.1	950.1
13-05-13	53.7	44.4	89.0	853.7
14-05-13	53.1	39.2	79.2	829.9
15-05-13	53.7	44.4	89.0	813.7
16-05-13	53.1	49.2	79.2	868.9
17-05-13				
20-05-13	57.9	39.0	82.0	847.5
21-05-13	58.5	44.6	79.1	856.1
22-05-13	43.1	44.5	82.1	823.2
23-05-13	68.7	41.4	77.1	824.3
24-05-13	59.6	44.4	82.2	882.4
27-05-13	48.7	41.4	77.6	834.3
28-05-13	63.1	54.5	89.8	823.9
29-05-13	58.7	41.4	77.6	894.1
30-05-13	53.1	54.5	89.8	793.6
31-05-13	63.7	44.4	80.6	913.4



Menú mensual  
para comedores escolares



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

# Mayo / May

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>06-05-13</b>	<b>07-05-13</b>	<b>08-05-13</b>	<b>09-05-13</b>	<b>10-05-13</b>
<b>Lentejas caseras con chorizo</b> <i>Homemade lentils with sausage</i> <b>Huevos cocidos y gratinados con queso rallado y salsa de tomate</b> <i>Gratinated cooked eggs with grated cheese and tomato sauce</i> <b>Natillas caseras y pan</b> <i>Homemade custard and bread</i>	<b>Conchitas con tomate</b> <i>Paste with tomato sauce</i> <b>Filete de limanda empanado con lechuga, tomate y brotes de soja</b> <i>Breaded limanda fillet with lettuce, tomato and bean sprouts</i> <b>Fruta del tiempo, leche y pan</b> <i>Seasonal fruit, milk and bread</i>	<b>Brócoli rehogado con cachelos y bacón</b> <i>Sautéed broccoli with potatoes and bacon strips</i> <b>Filete de ternera en salsa con guarnición de champiñones laminados</b> <i>Beef fillet in sauce with sliced mushrooms</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Sopa del puchero con estrellitas</b> <i>Noodle soup</i> <b>Garbanzos, carne y hortalizas</b> <i>Chickpeas, meat and vegetables</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit. Bread</i> <b>Festivo local: Getafe</b>	<b>Patatas con costillas adobadas</b> <i>Potatoes with marinated ribs</i> <b>Croquetas y pescado frito con ensalada</b> <i>Croquettes and fried fish with salad</i> <b>Tarrina de helado y pan</b> <i>Ice cream and bread</i>
<b>13-05-13</b>	<b>14-05-13</b>	<b>15-05-13</b>	<b>16-05-13</b>	<b>17-05-13</b>
<b>Arroz tres delicias</b> <i>Chinese style rice</i> <b>Merluza a la romana con lechuga, tomate y aceitunas laminadas</b> <i>Roman hake with lettuce, tomato and olives rolled</i> <b>Yogurt natural azucarado y pan</b> <i>Sweetened yogurt and bread</i>	<b>Fabada asturiana</b> <i>Asturian stew</i> <b>Tortilla española con lechuga, tomate y zanahoria rallada</b> <i>Spanish omelette with lettuce, tomato and shredded carrots</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Sopa de la abuela con fideos</b> <i>Grandma's soup with noodles</i> <b>Jamón asado con puré de patatas y manzana</b> <i>Roast ham with mashed potatoes and apple</i> <b>Fruta de temporada y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i> <b>Festivo local: Madrid, Mostoles y Villan. de Perales.</b>	<b>Verduras de la huerta murciana salteadas</b> <i>Sauteed murcian vegetables</i> <b>Libritos a la catalana con queso y patatas fritas</b> <i>Catalan pork fillet and cheese with chips</i> <b>Fruta de temporada y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>MENÚ GANADOR DEL CONCURSO DE RECETAS</b>
<b>20-05-13</b>	<b>21-05-13</b>	<b>22-05-13</b>	<b>23-05-13</b>	<b>24-05-13</b>
<b>Ensalada de pasta rizada</b> <i>Greens paste salad</i> <b>Lacón a la gallega</b> <i>Galician Lacon</i> <b>Fruta del tiempo, leche y pan</b> <i>Seasonal fruit, milk and bread</i> <b>Festivo local: Getafe</b>	<b>Ensalada campera</b> <i>Outdoor salad</i> <b>Filete de ventresca a la romana con lechuga, tomate, cebolla y aceitunas</b> <i>Roman ventresca fillet with lettuce, tomato, onion and olives</i> <b>Fruta de temporada y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Puré de calabacín, patatas y zanahorias</b> <i>Zucchini puree with potatoes and carrots</i> <b>Jamonicos de pollo a la riojana</b> <i>Riojan chicken</i> <b>Fruta de temporada y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Judías verdes con jamón</b> <i>Green beans with ham</i> <b>Albóndigas de la abuela con patatas dado</b> <i>Grandma's Meatballs with potatoes</i> <b>Tarrina de helado y pan</b> <i>Ice cream and bread</i>	<b>Paella valenciana</b> <i>Valencian paella</i> <b>Huevos fritos con salsa de tomate</b> <i>Fried eggs with tomato sauce</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b> <i>Fruit yoghurt and bread</i>
<b>27-05-13</b>	<b>28-05-13</b>	<b>29-05-13</b>	<b>30-05-13</b>	<b>31-05-13</b>
<b>Espaguetis a la carbonara</b> <i>Spaghetti to the carbonara</i> <b>Tortilla de gambas con lechuga, tomate y zanahoria rallada</b> <i>Prawn omelette with lettuce, tomato and shredded carrots</i> <b>Fruta del tiempo y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Lentejas a la hortelana</b> <i>Lentils for the gardener</i> <b>Pescado azul en salsa con guisantes</b> <i>Blue fish in sauce with peas</i> <b>Vaso de leche con galletas y pan</b> <i>Glass of milk with cookies and bread</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Chinese style rice</i> <b>Magro estofado con patatas dado</b> <i>Stew loin with potatoes</i> <b>Yogur de frutas y pan</b> <i>Fruit yoghurt and bread</i>	<b>Crema de calabaza con costrones de pan frito</b> <i>Pumpkin cream with fried croutons</i> <b>Cuarto de pollo asado con ensalada</b> <i>Roast chicken and salad</i> <b>Fruta de temporada y pan</b> <i>Seasonal fruit and bread</i>	<b>Sopa de la marmita del cocido con fideos</b> <i>Cooked soup with noodles</i> <b>Segundo plato de cocido completo</b> <i>Stew with all the trimmings</i> <b>Tarrina de helado y pan</b> <i>Ice cream and bread</i>



Don patatón te recomienda: **Os animo a descubrir este enlace**

**" www.conlacomidasisejuega.org ", ya veréis que divertido.**