

## Cenas recomendadas para ENERO

	7/01/2014	8/01/2014	9/01/2014	10/01/2014
	No lectivo	Coliflor romana Bistec de ternera Vaso de leche	Sopa de ave con fideos Salchichas frescas Fruta	Espaguetis salteados Pescado azul Yogurt natural
13/01/2014	14/01/2014	15/01/2014	16/01/2014	17/01/2014
Crema de champiñones Calamares romana Fruta	Ensalada mixta Alitas de pollo Zum de frutas	Sopa de verduras Torfilla de gambas Vaso de leche	Macarrones con tomate Queso fresco y loncha de york Fruta	Sopa de pescado Emperador batido
20/01/2014	21/01/2014	22/01/2014	23/01/2014	24/01/2014
Crema de espinacas Empanadillas de bonito Fruta	Ensalada al gusto Filete empanado Vaso de leche	Sopa de letras Boquerones fritos Yogurt de frutas	Crema de calabaza Canelones de carne Vaso de leche	Conchitas con queso Salchichas frankfurt
27/01/2014	28/01/2014	29/01/2014	30/01/2014	31/01/2014
Sopa de pescado Lacón con cachelos Fruta	Guisantes con jamón Pollo plancha Vaso de leche	Ensalada al gusto Hamburguesa casera Batido	Arroz tres delicias Pescado azul Fruta	No lectivo

## Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
08-01-14	44.4	48.7	68.5	805.2
09-01-14	52.4	52.4	66.5	791.3
10-01-14	44.4	54.1	73.1	720.3
13-01-14	78.5	51.0	67.6	789.9
14-01-14	63.1	54.5	79.8	823.6
15-01-14	73.7	52.4	79.0	813.2
16-01-14	73.7	53.4	69.9	713.9
17-01-14	63.7	42.4	89.6	833.4
20-01-14	73.7	53.4	69.9	783.9
21-01-14	64.4	64.1	64.1	799.3
22-01-14	78.7	64.4	67.6	804.4
23-01-14	69.6	33.4	72.2	812.0
24-01-14	67.7	51.5	77.0	820.4
27-01-14	63.1	54.5	89.8	753.6
28-01-14	63.7	42.4	87.6	823.4
29-01-14	63.7	42.4	89.6	813.4
30-01-14	59.7	42.4	89.6	853.4



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud



Licencia n 110.S42(079)02



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

# ENERO

P.I.Valdearenal Norte C/ Juan de la Cierva, 21,  
28939 Arroyomolinos (Madrid)  
Tlf.: 91.668.65.06 Fax.: 91.668.64.42  
www.grupomaestro.es / info@grupomaestro.es

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	7/01/2014	8/01/2014	9/01/2014	10/01/2014
	No lectivo No lective	Macarrones con tomate +S Macaroni with tomato Rollitos de jamón y queso con puré de patatas Ham and cheese rolls with potatoes pureé Melocotón en almíbar y pan Peach in syrup and bread	Lentejas a la hortelana +S Gardener lentils Filete de merluza a la andaluza con lechuga, tomate y zanahoria Andalusian hake fillet with lettuce, tomatoes and carrots Natillas caseras y pan Homemade custard and bread	Crema de calabaza, patatas, zanahoria y puerro +S Pumpkin, potatoes, carrots and leeks cream Cuarto de pollo asado con salsa de tomate +S Roast chicken with tomato sauce Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread
13/01/2014	14/01/2014	15/01/2014	16/01/2014	17/01/2014
Sopa de pescado con conchitas +S Fish soup with paste Libritos de lomo y queso con lechuga y tomate Pork fillet and cheese with lettuce and tomato Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread	Garbanzos a la bretona +S Breton chickpeas Filete de pescado blanco al horno con guisantes +S Baked white fish fillet with peas Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread	Crema parmentier +S Parmentier cream Albóndigas en salsa con champiñones Meatballs in sauce with mushrooms Biscocho casero, leche y pan +S Homemade cake, milk and bread	Judías verdes con tomate +S Green beans with tomato Filete de pollo a la plancha con patatas chips Grilled chicken fillet with chips Yogurt natural azucarado y pan +S Sweetened yogurt and bread	Paella valenciana Valencian paella Huevos fritos con patatas fritas Fried eggs with fried potatoes Fruta de temporada y pan integral +S Seasonal fruit and wholemeal bread
20/01/2014	21/01/2014	22/01/2014	23/01/2014	24/01/2014
Arroz con tomate Rice with tomato sauce San Jacobo casero con lechuga, tomate y aceitunas negras Homemade fried ham and cheese with lettuce, tomato and black olives Yogurt de frutas y pan integral +S Fruit yoghurt and wholemeal bread	Fideua con magro y verduras Noodles with pork and vegetables Tortilla de gambas con lechuga, tomate y espárragos blancos +S Shrimp omelette with lettuce, tomatoes and white asparagus Fruta de temporada y pan +S Seasonal fruit and bread	Budín de verduras con salsa Aurora Vegetables pudding with Aurora sauce Ragout de ternera con patatas dado Veal ragout with potatoes Fruta troceada, pan +S Chopped fruit, bread	Patatas a la riojana Riojan potatoes Filete de tilapia en salsa verde +S Tilapia fillet in green sauce Fruta fresca y pan +S Fresh fruit and bread	Sopa del puchero Stewed soup Garbanzos, carne y hortalizas Chickpeas, meat and vegetables Vaso de leche con galletas y pan +S Milk glass with cookies and bread
27/01/2014	28/01/2014	29/01/2014	30/01/2014	31/01/2014
Puré de verduras frescas +S Fresh vegetables puree Filete de lenguadina al limón con champiñón laminado Lemon sole fillet with laminate mushroom Yogurt de frutas y pan Fruit yoghurt and bread	Judías blancas estofadas con hortalizas Stewed white bean with vegetables Salchichas de pollo con lechuga, tomate y zanahoria rayada +S Chicken sausage with lettuce, tomato and grated carrot Fruta del tiempo y pan +S Seasonal fruit and bread	Acelgas salteadas con cachelos +S Sautéed chard with potatoes Carne asada con puré de patatas Roast beef with mashed potatoes Fruta fresca, leche y pan Fresh fruit, milk and bread	Patatas a la marinera Sea style potatoes Tortilla de atún con lechuga, tomate y aceitunas +S Tuna omelette with lettuce, tomato and olives Gelatina de frutas y pan +S Fruit jelly and bread	No lectivo No lective