

Cenas recomendadas para MAYO

05/05/2014	06/05/2014	07/05/2014	08/05/2014	09/05/2014
Ensalada mixta Alitas de pollo Fruta	Sopa de verduras Cinta de lomo Batido de frutas	Acelgas con patata hervida Boquerones fritos Yogurt de frutas	Espaguetis boloñesa Tortilla de gambas Fruta	Puré de verduras Bistec de ternera Vaso de leche
12/05/2014	13/05/2014	14/05/2014	15/05/2014	16/05/2014
Ensalada de pasta Porción de pizza Zumo de frutas	Sopa de ave con fideos Filete de pollo Fruta	Coliflor a la romana Emperador plancha	Crema de espárragos Chuletillos de lechuga	Judías verdes salteadas Huevos rellenos de atún
19/05/2014	20/05/2014	21/05/2014	22/05/2014	23/05/2014
Sopa de estrellas Sajonia plancha Fruta	Arroz tres delicias Jamón y queso fresco Zumo de frutas	Guisantes con jamón Salchichas frescas Vaso de leche	Sopa de letras Emperador plancha Yogur natural azucarado	Ensalada al gusto Alitas de pollo Fruta Zumo de frutas
26/05/2014	27/05/2014	28/05/2014	29/05/2014	30/05/2014
Menestra de verduras Tortilla de atún Yogurt de frutas	Sopa de picadillo Pescado azul Fruta	Ensalada cesar Filete de pollo Vaso de leche	Crema de puerros Canelones Zumo de frutas	Sopa de verduras Calamares y croquetas Fruta

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
05/05/2014	59.0	39.4	82.2	858.3
06/05/2014	53.5	44.6	80.7	923.5
07/05/2014	44.4	44.1	64.1	910.1
08/05/2014	53.7	44.4	69.0	853.7
09/05/2014	59.1	39.2	79.2	945.1
12/05/2014	63.7	44.4	89.0	923.7
13/05/2014	44.4	54.1	84.1	860.0
14/05/2014	53.7	44.4	89.0	913.7
15/05/2014	44.4	54.1	84.1	890.0
16/05/2014	58.5	44.6	79.7	876.0
19/05/2014	43.1	44.5	82.8	803.6
20/05/2014	58.5	44.6	79.7	956.0
21/05/2014	63.1	44.5	82.8	913.6
22/05/2014	68.7	41.4	77.6	999.4
23/05/2014	49.6	44.4	82.2	852.0
26/05/2014	88.7	41.4	77.6	884.4
27/05/2014	63.1	54.5	89.8	893.0
28/05/2014	58.7	41.4	77.6	914.4
29/05/2014	63.1	54.5	89.8	893.0
30/05/2014	58.7	41.4	77.6	914.4



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para
mejorar tu salud



Licencia n 110.S/42(079)02

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
05/05/14	06/05/14	07/05/14	08/05/14	09/05/14
Espaguetis con tomate y tiras de york <i>Spaghetti with tomato and york ham.</i> Varitas de pescado y puré de patatas +S <i>Fish fingers and mashed potatoes +S</i> Vaso de leche con galletas, Pan <i>Milk with cookies . Bread</i>	Alubias blancas estofadas con verduras <i>White beans stew with vegetables.</i> Tortilla española con lechuga, tomate, cebolla y zanahoria rallada +S <i>Spanish Tortilla with lettuce, tomato, onion and grated carrot + S</i> Fruta de temporada . Pan <i>Seasonal fruit. Bread.</i>	Crema de guisantes, patatas y puerros con chorrito de oliva +S <i>Cream of peas, potatoes and leeks with olive splash +S</i> Ragout de ternera con hortalizas <i>Ragout of veal with vegetables</i> Fruta fresca . Pan <i>Fresh fruit. Bread.</i>	Sopa de ave con fideos +S <i>Chicken noodle soup. +S</i> Cuarto de pollo asado con patatas panadera <i>Roast chicken and potatoes.</i> Gelatina de frutas y pan <i>Fruit jelly and bread</i>	Potaje castellano <i>Castilian soup</i> Cazón adobado con lechuga, tomate y aceitunas +S <i>Dogfish marinated with lettuce, tomato and olives +S</i> Fruta fresca . Pan <i>Fresh fruit. Bread.</i>
12/05/14	13/05/14	14/05/14	15/05/14	16/05/14
VALENCIA Paella de pescado y marisco +S <i>Seafood Paella +S</i> Huevos rellenos con mayonesa pasteurizada y cama de juliana <i>Stuffed eggs with pasteurized mayonnaise and julienne bed</i> Yogur de frutas y pan	PAIS VASCO Puré de puerros con patata, cebolla y zanahoria +S <i>Mashed potatoes with leeks, onion and carrot +S</i> Filete de merluza a la bilbaína +S <i>Hake fillet +S</i> Fruta fresca . Pan <i>Fresh fruit. Bread.</i>	MADRID Sopa de la marmita del cocido +S <i>Stewed soup.</i> Garbanzos, carne y hortalizas del cocido <i>Chickpeas, cooked meat and vegetables</i> Fruta de temporada . Pan <i>Seasonal fruit. Bread.</i>	RIOJA Verduras tiernas de Haro +S <i>Tender vegetables +S</i> Jamonicitos de pollo a la riojana <i>Chicken drumsticks</i> Fruta fresca . Pan <i>Fresh fruit. Bread.</i> Festivo local: Fuenlabrada / Madrid / Mostoles / Villanueva de Perales.	ANDALUCIA Ensalada campera sevillana +S <i>Seville Salad jacket +S</i> Pescado a la andaluza <i>Fish Andalusian</i> Vasito de helado y pan <i>Cup of ice cream and bread</i>
19/05/14	20/05/14	21/05/14	22/05/14	23/05/14
Arroz blanco con tomate +S <i>White rice with tomato +S</i> Huevos cocidos con bechamel y salchichas <i>Cooked with eggs and sausage bechamel</i> Fruta fresca . Pan <i>Fresh fruit. Bread.</i>	Judías pintas con verduritas frescas +S <i>Black beans with fresh vegetables +S</i> Calamares y croquetas con lechuga, tomate y zanahoria rayada <i>Squid and croquettes with lettuce, tomato and grated carrot</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread</i>	Macarrones gratinados con queso <i>Macaroni and cheese</i> Bistec de ternera a la plancha o empanado con ensalada mixta +S <i>Steak Beef grilled or breaded with mixed salad +S</i> Fruta de temporada . Pan <i>Seasonal fruit. Bread.</i>	Judías verdes salteadas +S <i>Green beans sauteed +S</i> Jamón asado con puré de patatas <i>Roast ham with mashed potatoes</i> Vasito de helado y pan <i>Cup of ice cream and bread</i>	Patatas guisadas con magro +S <i>Stewed potatoes with lean +S</i> Filete de tilapia en salsa verde <i>Tilapia fillet in green sauce</i> Fruta de temporada . Pan <i>Seasonal fruit. Bread.</i>
26/05/14	27/05/14	28/05/14	29/05/14	30/05/14
Crema de coliflor con costrones de pan frito <i>Cream of cauliflower soup with fried bread croutons</i> Merluza horno en salsa de verduras +S <i>Hake baked vegetable sauce +S</i> Yogur de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i>	Lentejas de la abuela <i>Grandma's Lentils</i> Tortilla de espinacas y atún con lechuga y tomate +S <i>Spinach omelette and tuna with lettuce and tomato +S</i> Fruta fresca . Pan <i>Fresh fruit. Bread.</i>	Arroz con pollo y verduras +S <i>Rice with chicken and vegetables +S</i> Cinta de lomo al horno con salsa de tomate <i>Film loin baked with tomato sauce</i> Fruta de temporada . Pan <i>Seasonal fruit. Bread.</i>	Patatas a la riojana <i>Potatoes Rioja</i> Albóndigas a la jardinera +S <i>Meatballs planter +S</i> Helado y pan <i>Ice cream and bread</i> Festivo local: Getafe.	Fideua de mariscos y verduras +S <i>Noodles with seafood and vegetables +S</i> Escalopines de pollo en salsa con guisantes y champiñones <i>Chicken scallopini sauce with peas and mushrooms</i> Fruta de temporada . Pan <i>Seasonal fruit. Bread.</i>
LA SEMANA DEL 12 AL 16 CELEBRAMOS LAS JORNADAS GASTRONOMICAS DE LA DIETA MEDITERRANEA REGIONAL				