



# MAYO / MAY 2019

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.

Every menu will be served with water and bread



Miércoles / Wednesday 1			
1	Festivo.		
2	Bank Holiday.		
P			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Jueves / Thursday 2			
1	Festivo.		
2	Bank Holiday.		
P			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Viernes / Friday 3			
1	No lectivo.		
2	No school day.		
P			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Lunes / Monday 6			
1	MENU ECOLOGICO: Macarrones ecológicos con salsa de tomate. Organic macaroni with tomato sauce.		
2	Tortilla de patata con calabacín ecológico. Spanish omelette with organic courgette.		
P	Platano. Banana.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
726	24,4	84,3	31,1

Martes / Tuesday 7			
1	Puré de verduras frescas. Fresh vegetable purée.		
2	Estofado de pollo en salsa rubia. Garden style chicken in blonde sauce.		
P	Pera. Pear.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
657	33,2	66,8	27,2

Miércoles / Wednesday 8			
1	Lentejas estofadas (patata y zanahoria). Lentil stew (potato and carrot).		
2	Cazón en adobo con ensalada de lechuga y maíz. Marinated dogfish with lettuce and corn salad.		
P	Naranja. Orange.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
680	26,3	70,7	31,1

Jueves / Thursday 9			
1	Canelones de atún. Tuna canelloni.		
2	Lacón a la gallega. Galician style ham.		
P	Manzana. Apple.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
724	36,4	79,1	27,7

Viernes / Friday 10			
1	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria. Sautéed french beans with potato and carrot.		
2	Merluza al homo con ensalada de lechuga y tomate. Baked hake with lettuce and tomato salad.		
P	Yogurt. Yogurt.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
629	27,4	60,2	29,6

Lunes / Monday 13			
1	Paella Valenciana. Valencian style paella.		
2	Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria. Grilled loin ribbon with lettuce and carrot salad.		
P	Pera. Pear.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
702	34,3	74,2	28,4

Martes / Tuesday 14			
1	Guisantes salteados con jamón. Peas sauteed with ham.		
2	Palometa al homo con ensalada de lechuga y limón. Oven baked pomfret with lettuce and lemon.		
P	Manzana. Apple.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
658	36,1	57,1	30,3

Miércoles / Wednesday 15			
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.		
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.		
P	Naranja. Orange.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
728	20,6	66,7	40,6

Jueves / Thursday 16			
1	Crema de calabacín (patata y calabacín). Cream of courgette soup (potato and courgette)		
2	Albóndigas de ternera en salsa jardinera. Beef meatballs in gardener style sauce.		
P	Plátano. Banana.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
690	32,6	73,2	28,3

Viernes / Friday 17			
1	Tallarines con salsa de tomate. Tagliatelle with tomato sauce.		
2	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria. Battered cod with lettuce and carrot salad.		
P	Yogurt. Yogurt.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
739	25,2	88,2	30,4

Lunes / Monday 20			
1	Arroz tres delicias. Chinese fried rice.		
2	Hamburguesa de ternera con patatas. Beef hamburger with potatoes.		
P	Naranja. Orange.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
736	33,6	80,3	29,8

Martes / Tuesday 21			
1	Espinacas a la crema. Creamed spinach.		
2	Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Baked pollock with lettuce and carrot salad.		
P	Pera. Pear.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
614	26,4	61,1	28,0

Miércoles / Wednesday 22			
1	Garbanzos con verduras (patata, zanahoria y pimiento rojo). Chickpeas with vegetables (potato, carrot and red pepper).		
2	Salchichas con tomate. Sausages with tomato.		
P	Manzana. Apple.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
637	31,9	65,3	26,2

Jueves / Thursday 23			
1	Acelgas rehogadas con zanahoria. Swiss chard with carrots.		
2	Revuelto de huevo con jamon york. Scrambled egg with ham.		
P	Plátano. Banana.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
603	25,7	58,9	28,0

Viernes / Friday 24			
1	Ensalada de pasta con atún. Pasta salad with tuna.		
2	Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Grilled chicken fillet with lettuce and carrot salad.		
P	Helado. Ice-cream.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
718	34,1	82,7	26,5

Lunes / Monday 27			
1	Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce.		
2	Merluza en salsa verde. Hake in green sauce.		
P	Naranja. Orange.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
668	25,2	77,5	27,1

Martes / Tuesday 28			
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.		
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.		
P	Plátano. Banana.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
728	20,6	66,7	40,6

Miércoles / Wednesday 29			
1	Porrusalda (puerro y patata cocida). Porrusalda (leek and potato stew).		
2	Empanadillas de atún con ensalada. Tuna pastries with salad.		
P	Manzana. Apple.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
625	20,1	69,9	28,1

Jueves / Thursday 30			
1	Judías blancas estofadas. Butter beans stew.		
2	Huevos cocidos con pisto manchego. Boiled eggs with Spanish ratatouille.		
P	Pera. Pear.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
710	29,8	72,9	31,7

Viernes / Friday 31			
1	Macarrones gratinados. Gratin macaroni.		
2	Magro estofado a la jardinera. Lean stew to the gardener style.		
P	Yogurt. Yogurt.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
770	33,5	91,2	28,8



MAYO / MAY 2019

**Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.**



		<b>Miércoles 1</b> Wednesday Festivo	<b>Jueves 2</b> Thursday Festivo	<b>Viernes 3</b> Friday No lectivo
<b>Lunes 6</b> Monday Ensalada y Ave Salad and poultry	<b>Martes 7</b> Tuesday Arroz y Pescado Rice and fish	<b>Miércoles 8</b> Wednesday Pollo y Huevo Chicken and egg	<b>Jueves 9</b> Thursday Ensalada y Pescado Poultry and vegetables	<b>Viernes 10</b> Friday Pasta y Cerdo Pasta and pork
<b>Lunes 13</b> Monday Verdura y Huevo Vegetables and egg	<b>Martes 14</b> Tuesday Pasta y Pollo Pasta and chicken	<b>Miércoles 15</b> Wednesday Ensalada y Atún Salad and tuna	<b>Jueves 16</b> Thursday Patata y Pescado Potato and fish	<b>Viernes 17</b> Friday Ternera y verdura Beef and vegetables
<b>Lunes 20</b> Monday Ensalada y Huevo Salad and egg	<b>Martes 21</b> Tuesday Legumbre y Cerdo Pulses and pork	<b>Miércoles 22</b> Wednesday Ensalada y Pescado Salad and fish	<b>Jueves 23</b> Thursday Arroz y ave Rice and poultry	<b>Viernes 24</b> Friday Vegetales y Pescado Vegetables and fish
<b>Lunes 27</b> Monday Vegetales y Huevo Vegetables and egg	<b>Martes 28</b> Tuesday Ensalada y pescado Salad and fish	<b>Miércoles 29</b> Wednesday Pasta y Ternera Pasta and beef	<b>Jueves 30</b> Thursday Ensalada y Pollo Salad and chicken	<b>Viernes 31</b> Friday Patata y Pescado Potato and fish

**Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfasts**

<b>Lácteo / Dairy</b> Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.	<b>Cereal / Cereal</b> Pan, cereales y galleta. Bread, cereals and cookie.	<b>Fruta / Fruit</b> Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria. Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.	<b>Otros / Other</b> Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana. Bollería: 1 vez por semana. Olive oil: twice a week. Jam or honey: twice a week. Bakery: one a week.
--	--	---	--

**Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.**

<b>Lácteo y/o fruta</b> : Yogurt, leche, queso, fruta entera o zumo. <b>Dairy / fruit</b> : Yogurt, milk, cheese./ Fruit and juice.	<b>Cereales</b> : Pan, galletas, cereales, etc. <b>Cereals</b> : Bread, cookie.
<b>Otros/ Other</b> : Embutidos variados, fiambres de magro, etc. Loin pork or sausages.	

Promedio diario							
Fibra vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP			
12.7	112	6.8	16.5	3.6			
Promedio diario de ingesta de micronutrientes							
Calcio	Hierro	Sodio	VitA	Vit. B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
241	5.6	881	659	0.50	0.52	189	70.2