

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MAYO 2025

Menú acompañado de agua y/o leche, ración de pan diaria, los viernes será integral. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada) y dos productos ecológicos mensualmente.

MENÚ
BASAL

Alérgenos

5

Patatas guisadas (12)
Croquetas de jamón con ensalada del tiempo (4,5,11)
Fruta de temporada.

Energía (kcal)	756	Proteína (gr)	15
Hidratos Carb. (gr)	82	Lípidos (gr)	42

6

Alubias blancas con verduras (12)
Tortilla francesa con ensalada (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	672	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	69	Lípidos (gr)	33

7

Crema de calabacín
Filete de merluza en salsa con verduras (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	451	Proteína (gr)	23
Hidratos Carb. (gr)	57	Lípidos (gr)	16

8

Arroz con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	680	Proteína (gr)	34
Hidratos Carb. (gr)	89	Lípidos (gr)	23

9

Sopa de cocido (4,5,8,13)
Cocido completo
Yogur (11)

Energía (kcal)	647	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	84	Lípidos (gr)	22

12

Lentejas **ECO** estofadas (12)
Empanadilla de atún con ensalada de colores (1,4,6,7)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	724	Proteína (gr)	25
Hidratos Carb. (gr)	115	Lípidos (gr)	19

13

Brócoli rehogado (12)
Ragout de pollo a la cazadora
Fruta de temporada

Energía (kcal)	484	Proteína (gr)	34
Hidratos Carb. (gr)	48	Lípidos (gr)	19

14

Judías pintas estofadas (12)
Tortilla francesa con ensalada (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	656	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	69	Lípidos (gr)	31

15

FESTIVO (SAN ISIDRO)

16

Sopa de pescado (4,5,6,8,13)
Albóndigas a la jardinera (13)
Yogur (11)

Energía (kcal)	527	Proteína (gr)	24
Hidratos Carb. (gr)	57	Lípidos (gr)	24

19

Crema de calabaza(12)
Tortilla española con ensalada (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	586	Proteína (gr)	16
Hidratos Carb. (gr)	83	Lípidos (gr)	23

20

Arroz con verduras
Albóndigas de merluza y potón en salsa (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	564	Proteína (gr)	25
Hidratos Carb. (gr)	94	Lípidos (gr)	13

21

Sopa de cocido (4,5,8,13)
Cocido completo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	616	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	87	Lípidos (gr)	19

22

Patatas con verduras (12)
Daditos de bacalao con ensalada (1,4,6,7)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	608	Proteína (gr)	17
Hidratos Carb. (gr)	86	Lípidos (gr)	23

23

Puré de verduras (12)
Escalope de pollo empanado con ensalada (4,5)
Yogur (11)

Energía (kcal)	625	Proteína (gr)	38
Hidratos Carb. (gr)	59	Lípidos (gr)	29

26

Judías verdes con zanahoria
Caballa en salsa de tomate con ensalada(6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	542	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	46	Lípidos (gr)	26

27

Día sin proteína animal
Lentejas con calabaza (12)
Delicias de brócoli con patatas (4)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	762	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	98	Lípidos (gr)	30

28

Arroz con tomate
Salchichas frescas de pollo en salsa con patatas
Fruta de temporada

Energía (kcal)	810	Proteína (gr)	26
Hidratos Carb. (gr)	101	Lípidos (gr)	37

29

Macarrones con verduras
Merluza al horno con ensalada (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	603	Proteína (gr)	27
Hidratos Carb. (gr)	82	Lípidos (gr)	21

30

Crema de calabacín
Tortilla francesa de pavo con ensalada (5)
Yogur (11)

Energía (kcal)	604	Proteína (gr)	25
Hidratos Carb. (gr)	51	Lípidos (gr)	34

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
CRUSTACEAN CRUSTÁCEOS	SESAME SÉSAMO	NUTS FRUTOS DE CÁSCARA	GLUTEN GLUTEN	EGG HUEVO	FISH PESCADO	SHELLFISH MOLUSCOS	MUSTARD MOSTAZA	CELERY APIO	PEANUTS CACAHUETES	MILK LÁCTEOS	SULPHITE SULFITO	SOYA SOJA	LUPINS ALTRAMILCS

La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos en <https://menuak.ausolan.com/>
Código Acceso Escuelas Montemadrid: 7653