

# Menú Basal Mayo (May)

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Fresa y Naranja

Lunes	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
1	2	1	2	3
	¡Celebraremos del 6 al 10 de mayo, la semana gastronómica, este año con platos typical Spanish!	<b>FESTIVO</b> FESTIVE	<b>FESTIVO</b> FESTIVE	<b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE
6 :751kcal/3164Kj; Gr:21g; GrSat:2g; HC:11g; Az:85g; Fib:3g; Pr:22g; Pr:46g	7 :516kcal/2155Kj; Gr:30g; GrSat:4g; HC:23g; Az:10g; Fib:1g; Pr:38g	8 223kcal/937Kj; Gr:7g; GrSat:1g; HC:22g; Az:9g; Fib:4g; Pr:16g	9 428kcal/1786Kj; Gr:26g; GrSat:3g; HC:21g; Az:5g; Fib:1g; Pr:27g	10 583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g
<b>Paella valenciana</b> Paella	<b>Fabada asturiana</b> Asturian fabada	<b>Porrusalda</b> Vegetables and potato stew	<b>Ensaladilla rusa</b> Potato, tuna, egg and mayonnaise salad	<b>Sopa de cocido madrileño+S</b> Chicken broth with chicken and bread piece
<b>Calamares a la madrileña con ensalada</b> Madrid-style squid with salad	<b>Tortilla de patatas y ensalada con aceitunas</b> Potato omelet and salad	<b>Bacalao a la vizcaina</b> Biscayan-style cod	<b>Cachopo de cerdo con patatas</b> Pork cachopo with potatoes	<b>Segundo del cocido (garbanzos, verduras, ternera, pollo, tocino y chorizo)</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based
<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Natillas caseras y pan</b> Homemade custard and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Helado de sabores y pan</b> Icecream and bread	<b>Fruta fresca y pan</b>
13 : 839kcal/3540Kj; Gr:17g; GrSat:3g; HC:123g; Az:14g; Fib:9g; Pr:44g	14 : 505kcal/2120Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:31g; Az:20g; Pr:48g;	15 223kcal/937Kj; Gr:7g; GrSat:1g; HC:22g; Az:9g; Fib:4g; Pr:16g	16 En:437kcal/1831Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:13g; Az:2g; Pr:49g; Sal:2g;	17 703kcal/2963Kj; Gr:19g; HC:70g; Az:7g; Fib:2g; Pr:62g;
<b>Coditos con tomate y chorizo +S</b> Pasta with tomato sauce and sausages	<b>Lentejas de la abuela +S</b> Lentil stew with chorizo	<b>Festivo local en Móstoles</b> <b>Arroz con magro y verduras</b> Rice with Lean pork meat and vegetables	<b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> <b>Menestra de verduras tiernas +S</b> Sautéed vegetables	<b>Sopa de picadillo</b> Chicken soup
<b>Merluza en salsa con zanahorias asadas</b> Hake with roast carrots	<b>Tortilla de calabacín con rodajas de tomate</b> Zucchini omelette with tomato slice	<b>Bacalao a la romana y ensalada con dados de queso</b> Fried cod with Salad	<b>Ragout de ternera en salsa con patatas fritas</b> Beef ragout in sauce with fries	<b>Cuarto de pollo asado y ensalada con aceitunas</b> Baked chicken with salad
<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Yogurt de frutas y pan integral</b> Fruit yogurt and bread	<b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread	<b>Batido de chocolate y pan</b> Chocolate milkshake and bread	<b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread
20 :633kcal/2673Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:99g; Az:88g; Fib:2g; Pr:29g	21 :684kcal/2879Kj; Gr:18g; GrSat:2g; HC:104g; Az:67g; Fib:11g; Pr:21g	22 817kcal/3422Kj; Gr:31g; GrSat:5g; HC:72g; Az:9g; Fib:23g; Pr:51g	23 579kcal/2450Kj; Gr:7g; HC:91g; Az:3g; Fib:4g; Pr:36g	24 380kcal/1588Kj; Gr:20g; GrSat:1g; HC:19g; Az:9g; Fib:4g; Pr:29g;
<b>Fideuá alicantina</b> Fideua	<b>Crema de puerro y zanahorias +S</b> Cream of potatoes and leek soup	<b>Judías pintas estofadas con chorizo +S</b> Stewed beans with sausage	<b>Macarrones con tomate y tiras de york</b> Pasta with tomato sauce and ham	<b>Dúo de brócoli y coliflor salteada +S</b> Sautéed broccoli and coliflower
<b>Lacón a la gallega con cachelos</b> marinated pork tenderloin with boiled potatoes	<b>Albóndigas caseras con ternera y arroz</b> Homemade meatballs with beef and rice	<b>Caballa con ensalada de maíz +S</b> Mackerel and salad	<b>Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate+S</b> Eggs stuffed with tuna with salad	<b>Pollo en pepitoria con Patatas</b> Chicken in pepitoria with chips
<b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread	<b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread	<b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca, vaso de leche v</b>	<b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread
27 702kcal/2955Kj; Gr:22g; GrSat:7g; HC:81g; Az:22g; Fib:2g; Pr:44g	28 :852kcal/3552Kj; Gr:54g; HC:27g; Az:10g; Fib:3g; Pr:63g	29 426kcal/1779Kj; Gr:24g; GrSat:4g; HC:20g; Az:7g; Fib:3g; Pr:31g;	30 453kcal/1900Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:34g; Az:7g; Fib:3g; Pr:35g;	31 457kcal/1903Kj; Gr:31g; GrSat:3g; HC:14g; Az:2g; Fib:1g; Pr:30g;
<b>Tallarines a la carbonara+S</b> Pasta Carbonara	<b>Alubias estofadas con verduras +S</b> Stewed beans with vegetables	<b>Crema de verduras frescas +S</b> Cream of potatoes and leek soup	<b>Patatas estofadas con costillas</b> Braised potatoes with ribs	<b>Garbanzos estofados a la marinera +S</b> Marinara-style stewed chickpeas
<b>Salmón en salsa con champiñón+S</b> Salmon with mushroom	<b>Filete de pavo con ensalada</b> Turkey with salad	<b>Magro con tomate y patatas</b> Lean with tomato sauce and chips	<b>Bacaladillas fritas con ensalada mixta +S</b> fried blue whiting and salad	<b>Huevos revueltos con jamón y ensalada</b> eggs with ham and salad
<b>Gelatina de frutas y pan Interral</b> Gelly fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread	<b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread	<b>Helado de sabores y pan</b> Icecream and bread

## Cenas recomendadas para

		01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
Cinta de lo lomo adobada con zanahoria asada. Fruta	Calabacines con tomate, atún y queso gratinado. Fruta	Brócoli a la boloñesa Fruta	Tortilla de coliflor con zanahoria asada y dados de queso Fruta	Sardinias en papillot con patata hervida Fruta
13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
Judías verdes con patata, tomate y bonito Fruta	Merluza a la gallega Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana. Fruta	Huevos rellenos de york con ensalada Fruta	Bacalao con tomate Fruta
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
Boquerones a la andaluza con ensalada Fruta	Sopa de verduras con fideos integrales. Fruta	Guisantes salteados con jamón. Fruta	Pavo a la plancha con brécol Fruta	Tortilla de champiñón Ensalada mixta Almendras crudas y
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
Acelgas salteadas con huevo a la plancha. Fruta	Lenguado en salsa con guisantes Fruta	Tomates asados rellenos de bonito Frutas	Filete de ternera con zanahorias hervidas Fruta	Chuletillas de cordero con calabacín salteado.

### Legenda de alérgenos en los menús servidos :



### PROGRAMACIÓN DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR



Durante el mes de Mayo nos prepararemos para el gran Got-Talent en nuestro comedor escolar, donde nuestros/as comensales realizarán increíbles actuaciones, demostrando sus destrezas, ¿Quién conseguirá el pase de oro y llegar a la gran final?



## Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:



REGISTRADA "Más Sano"