

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
05	06	07	01 Festivo	02 Festivo
Lentejas a la castellana Lacón a la gallega Helado de sabores Pan blanco En:432kcal/1815Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:26g; Az:10g; Fib:2g; Pr:45g; Sal:3g; A:            T:           	Arroz campero Merluza en salsa verde Fruta fresca Pan integral En:638kcal/2697Kj; Gr:10g; GrSat:2g; HC:101g; Az:95g; Fib:4g; Pr:34g; Sal:2g; A:            T:           	Brócoli salteado / ajoarriero Albóndigas a la hortelana Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco En:438kcal/1833Kj; Gr:18g; HC:48g; Az:22g; Fib:12g; Pr:15g; Sal:1g; A:            T:           	Garbanzos a la riojana o con chorizo Huevos cocidos con tomate y atún Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco En:620kcal/2599Kj; Gr:28g; GrSat:4g; HC:42g; Az:13g; Fib:2g; Pr:49g; Sal:1g; A:            T:           	Sopa de picadillo con pasta integral Pollo asado al horno Calabacín rebozado Fruta fresca Pan blanco En:652kcal/2739Kj; Gr:24g; GrSat:1g; HC:51g; Az:13g; Fib:4g; Pr:56g; Sal:1g; A:           T:      
12	13	14	15	16
Pasta con tomate y jamón de york Salmón al horno con verduras Fruta fresca Pan integral En:640kcal/2702Kj; Gr:12g; HC:92g; Az:15g; Fib:6g; Pr:38g; Sal:2g; A:            T:           	Alubias pintas estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga y tomate Natillas Pan blanco En:574kcal/2406Kj; Gr:20g; GrSat:5g; HC:55g; Az:18g; Fib:17g; Pr:35g; Sal:1g; A:            T:           	Crema de calabacín Escalope de pollo a la milanesa Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco En:580kcal/2424Kj; Gr:30g; GrSat:5g; HC:43g; Az:15g; Fib:7g; Pr:31g; Sal:1g; A:            T:           	Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A:            T:           	DIA SIN GLUTEN EN EL COMEDOR Patatas estofadas con costillas Tilapia al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan sin gluten En:476kcal/1996Kj; Gr:20g; GrSat:4g; HC:58g; Az:14g; Fib:4g; Pr:14g; A:           T:      
19	20	21	22	23
Pasta a la carbonara Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y queso Yogur Pan integral En:766kcal/3214Kj; Gr:32g; GrSat:9g; HC:80g; Az:28g; Fib:3g; Pr:38g; Sal:3g; A:            T:           	Menestra de verduras / Salteado de verduras Jamoncitos de pollo asados al limón Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco En:623kcal/2626Kj; Gr:13g; HC:86g; Az:61g; Fib:11g; Pr:35g; A:            T:           	Lentejas estofadas con verduras variadas Tortilla de jamón Ensalada murciana Fruta fresca Pan blanco En:377kcal/1584Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:26g; Az:15g; Fib:4g; Pr:37g; Sal:4g; A:            T:           	Paella de marisco Salchichas frescas con tomate Zanahorias asadas Fruta fresca Pan blanco En:724kcal/3051Kj; Gr:20g; HC:118g; Az:91g; Fib:2g; Pr:17g; Sal:3g; A:            T:           	Crema de calabaza Filetes rusos caseros de ternera Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco En:513kcal/2146Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:44g; Az:14g; Fib:6g; Pr:25g; Sal:2g; A:           T:      
26	27	28	29	30
Sopa de ajo a la madrileña Rabas de calamar empanadas Pisto Fruta fresca Pan blanco En:693kcal/2907Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:83g; Az:22g; Fib:9g; Pr:25g; Sal:2g; A:            T:           	Judías a lo tío Lucas Pincho de tortilla española Ensalada completa Fruta fresca Pan blanco En:438kcal/1833Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:23g; Az:3g; Fib:2g; Pr:36g; Sal:1g; A: 			

CENAS RECOMENDADAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Croquetas de espinacas y
ensalada
Fruta

12 Revuelto de repollo, aguacate
y zanahorias.
Fruta

19 Pastel de carne con verduras.
Fruta

26 Wrap integral de pavo con
hummus
Fruta

6 Quinoa tres delicias
Fruta

13 Pollo al curry con arroz
integral.
Fruta

20 Albóndigas de merluza y
langostinos
Fruta

27 Calamares encebollados con
colirroz
Fruta

7 Tortilla de espárragos con
picadillo de tomate
Fruta

14 Ensalada de pasta
integral.
Fruta

21 Empanada de pisto con bonito
y ensalada
Fruta

28 Pasta con boloñesa de
berenjenas y bonito
Fruta

1
FESTIVO

8 Magro de cerdo con pisto
Fruta

15 Salmón al horno con verdura
asada.
Fruta

22 Estofado de salmón y
coliflor
Fruta

29 Pizza integral de pollo
mozzarella y champiñón
Fruta

2
FESTIVO

9 Rape en salsa marinera con
langostinos y guisantes.
Fruta

16 Hamburguesa de lentejas
con tomate frito.
Fruta

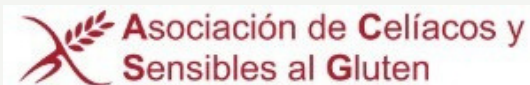
23 boquerones rebozados con
ensalada
Fruta

30 Judías verdes con pimientos
tricolor y jamón
Fruta

Ocio y Tiempo Libre

Disfruta de nuestros menús especiales en la "Semana gastronómica de Madrid al cielo" del 26 al 30 de mayo de Grupo Maestro, también tendremos nuestro típico "Got Talent" con muchísimos premios, ¡Anímate y participa!

Empresa colaboradora con:



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
05 Castilian-style lentils Lacón Galician style Flavored ice cream Wheat Bread En:432kcal/1815Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:26g; Az:10g; Fib:2g; Pr:45g; Sal:3g; A:     T:   	06 Country rice Hake in green sauce Fresh fruit Whole bread En:638kcal/2697Kj; Gr:10g; GrSat:2g; HC:101g; Az:95g; Fib:4g; Pr:34g; Sal:2g; A:    T:   	07 Sautéed broccoli / garlic sauce Meatballs with vegetables Chips Fresh fruit Wheat Bread En:438kcal/1833Kj; Gr:18g; HC:48g; Az:22g; Fib:12g; Pr:15g; Sal:1g; A:   T:   	08 Chickpeas Riojan style or with chorizo Boiled eggs with tomato and tuna Lettuce and ham strips salad Fresh fruit Wheat Bread En:620kcal/2599Kj; Gr:28g; GrSat:4g; HC:42g; Az:13g; Fib:2g; Pr:49g; Sal:1g; A:       T:  	09 PICADILLO SOUP Oven roasted chicken Zucchini breaded Fresh fruit Wheat Bread En:652kcal/2739Kj; Gr:24g; GrSat:1g; HC:51g; Az:13g; Fib:4g; Pr:56g; Sal:1g; A:        T:     
12 Pasta with tomato and ham Baked salmon with vegetables Fresh fruit Whole bread En:640kcal/2702Kj; Gr:12g; HC:92g; Az:15g; Fib:6g; Pr:38g; Sal:2g; A:      T:   	13 Braised pinto beans with brown rice Cheese omelette Lettuce and tomato salad Custard Wheat Bread En:574kcal/2406Kj; Gr:20g; GrSat:5g; HC:55g; Az:18g; Fib:17g; Pr:35g; Sal:1g; A:     T:   	14 Cream of zucchini Milanese chicken escalope Chips Fresh fruit Wheat Bread En:580kcal/2424Kj; Gr:30g; GrSat:5g; HC:43g; Az:15g; Fib:7g; Pr:31g; Sal:1g; A:       T:   	15 Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A:     T:   	16 DIA SIN GLUTEN EN EL COMEDOR Braised potatoes with ribs Baked Tilapia Lettuce and corn salad Fresh fruit Gluten-free bread En:476kcal/1996Kj; Gr:20g; GrSat:4g; HC:58g; Az:14g; Fib:4g; Pr:14g; A:    T: 
19 Pasta Carbonara Mackerel fillets in oil Lettuce and cheese salad Yogur Whole bread En:766kcal/3214Kj; Gr:32g; GrSat:9g; HC:80g; Az:28g; Fib:3g; Pr:38g; Sal:3g; A:       T:  	20 Vegetable stew / Sautéed vegetables Chicken drumsticks in mushroom sauce. Boiled/sautéed rice with garlic Fresh fruit Wheat Bread En:623kcal/2626Kj; Gr:13g; HC:86g; Az:61g; Fib:11g; Pr:35g; A:   T:   	21 Stewed lentils with various vegetables Ham omelette Murcian Salad Fresh fruit Wheat Bread En:377kcal/1584Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:26g; Az:15g; Fib:4g; Pr:37g; Sal:4g; A:       T:   	22 Seafood paella Fresh sausages with tomato Roasted carrots Fresh fruit Wheat Bread En:724kcal/3051Kj; Gr:20g; HC:118g; Az:91g; Fib:2g; Pr:17g; Sal:3g; A:      T:   	23 Pumpkin cream Russian beef fillet in sauce Chips Fresh fruit Wheat Bread En:513kcal/2146Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:44g; Az:14g; Fib:6g; Pr:25g; Sal:2g; A:     T:   
26 Madrid-style garlic soup Breaded squid rings PISTO Fresh fruit Wheat Bread En:693kcal/2907Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:83g; Az:22g; Fib:9g; Pr:25g; Sal:2g; A:        T:    	27 White beans stewed with chorizo Spanish potato omelette Complete salad Fresh fruit Wheat Bread En:438kcal/1833Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:23g; Az:13g; Fib:2g; Pr:36g; Sal:1g; A:     T:  	28 Sautéed cauliflower / garlic sauce Chicken in pepitoria with potatoes Fresh fruit Wheat Bread En:377kcal/1579Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:27g; Az:17g; Fib:9g; Pr:29g; Sal:2g; A:    T:   	29 CREAM OF LEEKS Breaded cod Casa Labra style MEDITERRANEAN SALAD Fresh fruit Wheat bread Whole bread En:443kcal/1852Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:35g; Az:12g; Fib:4g; Pr:22g; Sal:5g; A:       T:  	30 Full-boiled soup Second course of full stew Flavored ice cream Wheat Bread En:583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g; Sal:1g; A:      T:   