



El plátano es conocido por su contenido en potasio; pero es rico en otros nutrientes como el magnesio, el ácido fólico, fibra, y sustancias de acción astringentes

JUEVES 1	VIERNES 2
Festividad del trabajo	Día de la Comunidad de Madrid

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada de lechuga, jamón y queso. Hamburguesas de ternera en salsa con patatas dado. Pan blanco e integral, agua, fruta y leche.	Macarrones integrales con tomate, chorizo y queso. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Pan blanco e integral, agua, fruta y leche.	Sopa de cocido. Cocido madrileño con repollo. Pan blanco e integral, agua y yogur	Crema de calabacín. Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimiento). Pan blanco e integral, agua y fruta.	Judías pintas con arroz. Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz. Pan blanco e integral, agua y fruta.
Kcal. Prot. Lip H.C. 747 38 43 52	Kcal. Prot. Lip H.C. 673 29 29 74	Kcal. Prot. Lip H.C. 608 22 16 94	Kcal. Prot. Lip H.C. 512 22 12 79	Kcal. Prot. Lip H.C. 649 30 17 94
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16



SEMANA GASTRONÓMICA: COMUNIDAD DE MADRID



Crema de Espárragos al estilo Aranjuez. Cinta de lomo a la Madrileña con ensalada de San Isidro Buñuelos de manzana	Judías a lo tío Lucas. Tortilla de patatas con pimientos fritos. Fresas de Aranjuez con nata	Sopa de ajo. Pollo en pepitoria con patatas bravas. Rosquillas "Tontas" y "Listas"	San Isidro 	Ensalada campestre. Soldaditos de pavia (bacalao rebozado) con lombarda, pasas y piñones. Pestiños
---	--	--	-----------------------	--

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espirales con tomate. Filete de ternera en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria. Pan blanco e integral, agua y fruta.	Crema de legumbres Pescado en tempura (rabas y merluza) con ensalada de tomate y maíz. Pan blanco e integral, agua, fruta y leche.	Repollo rehogado con patatas. Ragú de pavo con verduras y arroz integral. Pan blanco e integral, agua, fruta y leche.	Arroz caldoso con verduras y pollo. Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas. Pan blanco e integral, agua y fruta.	Lentejas estofadas Huevo revuelto con salchichas y con pisto. Pan blanco e integral, agua y natillas.
Kcal. Prot. Lip H.C. 697 27 25 91	Kcal. Prot. Lip H.C. 685 29 25 86	Kcal. Prot. Lip H.C. 764 37 28 91	Kcal. Prot. Lip H.C. 529 16 17 78	Kcal. Prot. Lip H.C. 777 27 37 84

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Gazpacho o crema de verduras. Platija (limanda) empanada con ensalada de tomate natural. Pan blanco e integral, agua y fruta.	Patatas guisadas con puerro y bacalao. Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz. Pan blanco e integral, agua y gelatina de frutas.	Guisantes salteados. Ventresca de merluza al horno con patatas y zanahoria. Pan blanco e integral, agua, fruta y leche.	Arroz con verduras y sepia. Huevos en salsa con champiñón y bacon. Pan blanco e integral, agua y fruta.	Sopa de cocido. Cocido madrileño con repollo. Pan blanco e integral, agua, fruta y leche.
Kcal. Prot. Lip H.C. 608 20 28 69	Kcal. Prot. Lip H.C. 748 22 36 84	Kcal. Prot. Lip H.C. 655 33 15 97	Kcal. Prot. Lip H.C. 516 16 16 77	Kcal. Prot. Lip H.C. 667 25 19 99



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

Lunes	5	Crema de calabacín	Lomos de pescadilla a la plancha
Martes	6	Berenjena rebozada	Mero en salsa
Miércoles	7	Arroz con verduras	Escalope de ternera
Jueves	8	Ensalada de tomate y pepino	Huevos fritos con patatas
Viernes	9	Sopa de fideos	Empanadillas al horno

Lunes	12	Arroz blanco	Calamares en salsa
Martes	13	Ensalada mixta	Lenguado al limón
Miércoles	14	Brócoli rehogado	Filete de ternera a la plancha
Viernes	16	Puré de espinacas	Tortilla de queso

Lunes	19	Champiñones salteados	Libritos de lomo al horno
Martes	20	Ensalada de pasta	Huevos rellenos
Miércoles	21	Calabacín relleno al horno con ensalada de lechuga	
Jueves	22	Crema de puerros	Alitas de pollo adobadas
Viernes	23	Patatas al vapor	Bonito con tomate

Lunes	26	Arroz 3 delicias	Filetes rusos
Martes	27	Alcachofas rehogadas	Huevos revueltos con jamón
Miércoles	28	Crema de zanahoria	Escalope de pollo
Jueves	29	Espárragos con mahonesa	Corvina al horno
Viernes	30	Ensalada campera	Lomos de salmón

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral

Se recomienda completar la cena con fruta y leche.