



# mayo-18

## MENÚ GENERAL

MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4				
DÍA DEL TRABAJO		DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID		ARROZ CON POLLO	0	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS		0		
				LIMANDA REBOZADA CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑONES	1, 3, 4	SAN JACOBO CON PATATAS		1, 3, 7, 12		
				FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN		1, 7		
				Kcal. Prot. Lip H.C.	729 28 29 91	Kcal. Prot. Lip H.C.	840 36 44 77			
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11		
JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO	0	MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO CON BACON	1, 3	SOPA DE COCIDO	1, 3, 12	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA	2, 4, 12, 13	JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO	0	
BACALAO A LA RIOJANA CON PATATA PANADERA	4, 12	TORTILLA CON CALABACIN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	3	COCIDO COMPLETO	1, 3, 12	FILETES RUSOS CON TOMATE Y ENSALADA DE PIMIENTO ROJO Y ATÚN	1, 3, 4, 7	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL	1, 4	
FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	YOGUR BEBIBLE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	
Kcal. Prot. Lip H.C.	680 27 26 85	Kcal. Prot. Lip H.C.	680 23 25 91	Kcal. Prot. Lip H.C.	670 25 19 99	Kcal. Prot. Lip H.C.	723 28 34 76	Kcal. Prot. Lip H.C.	823 33 34 97	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18		
ARROZ A LA MILANESA (CON MAGRO)	0	PURÉ DE VERDURAS	9, 12	BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN SERRANO	0	<u>JORNADA GASTRONÓMICA "DÍA DE LAS LETRAS GALLEGAS"</u>		FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS		1, 3
FILETE DE LIMANDA REBOZADA CON CALABACIN	1, 3, 4	ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS	12	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	3, 12	SOPA DE LETRAS		CABALLA CON SALSA DE TOMATE		4
FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	YOGUR Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN		FRUTA, LECHE Y PAN		1, 7
Kcal. Prot. Lip H.C.	718 26 28 91	Kcal. Prot. Lip H.C.	797 27 36 91	Kcal. Prot. Lip H.C.	584 23 37 41	Kcal. Prot. Lip H.C.		Kcal. Prot. Lip H.C.		666 24 31 75 696 36 21 92
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25		
MENESTRA DE VERDURAS CON BACON	0	CODITOS CON GAMBAS AL AJILLO	1, 2, 3	CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO	12	SOPA DE COCIDO		<u>"DÍA DEL CELIACO"</u>		
CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS	12	CALAMARES Y CROQUETAS CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL	1, 7, 13	RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS	12	COCIDO COMPLETO		PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS		12
FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	NATILLAS Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN		PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL		4
Kcal. Prot. Lip H.C.	855 26 46 85	Kcal. Prot. Lip H.C.	877 29 38 105	Kcal. Prot. Lip H.C.	674 33 21 73	Kcal. Prot. Lip H.C.		Kcal. Prot. Lip H.C.		670 25 19 99 620 26 21 84
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30		JUEVES 31				
ARROZ CON CALAMARES	13	LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO	0	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN	0	ENSALADA DE PASTA CON ATÚN		1, 3, 4		
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE Y PATATAS FRITAS	3, 4, 12	PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTOS	1, 4	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS AL VAPOR	12	FILETE DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY		0		
FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	FRUTA, LECHE Y PAN	1, 7	YOGUR Y PAN		1, 7		
Kcal. Prot. Lip H.C.	784 24 32 100	Kcal. Prot. Lip H.C.	656 36 20 83	Kcal. Prot. Lip H.C.	642 31 22 80	Kcal. Prot. Lip H.C.		695 32 31 72		

\*LA VERSIÓN EN INGLÉS DE ESTE MENÚ PUEDE CONSULTARSE A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DE COESPA, WWW.COESPA.ES

MENUS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U. CIF: B82196874. Servicio de Valoración Nutricional Certificado por ISO 9001:2008.

LEYENDA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LACTEO	FRUTOS DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES

