

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

3

**No lectivo**

10

Arroz tres delicias casero  
Caballa con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

787 Kcal; 36 gr Prot; 104 gr HC; 28 gr Lip;

17

Puré de verduras  
Cinta de lomo adobada con patatas  
Fruta de temporada

640 Kcal; 24 gr Prot; 90 gr HC; 22 gr Lip;

24

Crema de zanahoria  
Albóndigas en salsa con patatas  
Postre lácteo

667 Kcal; 31 gr Prot; 80 gr HC; 27 gr Lip;

31

Lentejas guisadas con verduras  
Huevos con bechamel y ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

740 Kcal; 27 gr Prot; 111 gr HC; 23 gr Lip;

4

**No lectivo**

11

Menestra de verduras  
Hamburguesa mixta con patatas  
Yogur

679 Kcal; 25 gr Prot; 73 gr HC; 31 gr Lip;

18

Lentejas estofadas  
Delicias de merluza con ensalada del tiempo  
Fruta de temporada

780 Kcal; 27 gr Prot; 104 gr HC; 31 gr Lip;

25

Arroz con salsa de tomate  
Colitas de rape en salsa verde  
Fruta de temporada

755 Kcal; 36 gr Prot; 109 gr HC; 22 gr Lip;

5

Lentejas con verduras  
Salchichas de pavo al horno con ensalada de colores  
Yogur

785 Kcal; 38 gr Prot; 96 gr HC; 30 gr Lip;

12

Ensalada de pasta (jamón y queso)  
Tortilla francesa y ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

786 Kcal; 28 gr Prot; 112 gr HC; 28 gr Lip;

19

Judías verdes salteadas  
Tortilla de patata con tomate provenzal  
Yogur

573 Kcal; 21 gr Prot; 76 gr HC; 22 gr Lip;

26

Patatas guisadas con verduras  
Muslitos de pollo al horno con ensalada verde  
Fruta de temporada

515 Kcal; 23 gr Prot; 72 gr HC; 17 gr Lip;

6

Macarrones con tomate y bacon  
Merluza al horno con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

701 Kcal; 32 gr Prot; 98 gr HC; 23 gr Lip;

13

Patatas a la riojana  
Abadejo a la andaluza con ensalada de colores  
Fruta de temporada

925 Kcal; 25 gr Prot; 100 gr HC; 49 gr Lip;

20

Sopa de ave con fideos  
Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado  
Fruta de temporada

531 Kcal; 25 gr Prot; 72 gr HC; 18 gr Lip;

27

Alubias blancas guisadas con verduras  
Huevos cocidos con tomate y patatas  
Fruta de temporada

753 Kcal; 34 gr Prot; 92 gr HC; 30 gr Lip;

7

Crema de verduras  
Magro guisado con patatas  
Fruta de temporada

674 Kcal; 29 gr Prot; 90 gr HC; 25 gr Lip;

14

Cocido madrileño completo  
Rosquilla de San Isidro

763 Kcal; 36 gr Prot; 107 gr HC; 24 gr Lip;

21

Caracolillos gratinados  
Salmón al horno con verduritas  
Fruta de temporada

915 Kcal; 39 gr Prot; 115 gr HC; 35 gr Lip;

28

Menestra de verduras rehogada  
Fritura de pescado con ensalada de tomate y orégano  
Fruta de temporada

702 Kcal; 19 gr Prot; 91 gr HC; 29 gr Lip;

**MENÚ BASAL  
MAYO**

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). 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.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de AUSOLAN RCS, S.L.



## ENGLISH MENU

- 03 **L** - Holidays
- 04 **M** - Holidays
- 05 **X** - Lentil and vegetable stew – Turkey sausage and colour salad - Yoghurt
- 06 **J** - Macaroni with bacon and tomato sauce – Baked hake and lettuce salad – Season's fruit
- 07 **V** - Vegetable cream – Lean pork and vegetable stew – Season's fruit
- 
- 10 **L** - Three delights fried rice - mackerel and tomato salad - Season's fruit
- 11 **M** - Sauteed vegetables – Burguer meat and french fries - Yoghurt
- 12 **X** - Pasta salad – Omelette with lettuce salad – Season's fruit
- 13 **J** - Potato and chorizo stew – Fried Haddock and colour salad – Season's fruit
- 14 **V** - Madrid Style soup – Madrid stew – Madrid dessert
- 
- 17 **L** - Vegetable cream – Pork loin and french fries – Season's fruit
- 18 **M** - Lentil and vegetable stew – Delight hake and salad – Season's fruit
- 19 **X** - Sauteed green bean– Potato omelette and tomato salad - Yoghurt
- 20 **J** - Chicken noodle soup.– Chicken in pepitoria sauce and diced potatoes– Season's fruit
- 21 **V** - Pasta gratin – Bake salmon and vegetables – Season's fruit
- 
- 24 **L** - Carrot cream – Meatballs in sauce with potatoes – Dairy dessert
- 25 **M** - Rice in tomato sauce - Monkfish tail in green sauce – Season's fruit
- 26 **X** - Potato and vegetable stew – baked chicken and green salad – Season's fruit
- 27 **J** - White bean and vegetable stew – Boiled eggs in tomato sauce and french fries – Season's fruit
- 28 **V** - Sauteed vegetables– Fried fish and tomato salad– Season's fruit
- 
- 31 **L** - Lentil and vegetable stew – Breaded egg with bechamel sauce and lettuce salad – Season's fruit

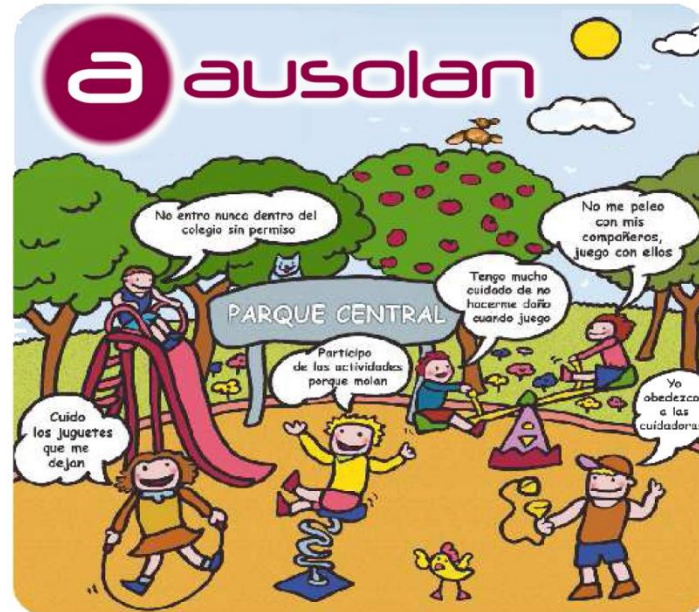
## SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

### BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



## MENÚ ESCOLAR BASAL



Mayo 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID  
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CIF: B96740659