



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DEL TRABAJADOR

2 DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

3 CREMA DE PUERRO ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN Leak cream Fried chicken with salad Fruit and bread KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g Cena: tortilla de patata con ensalada

4 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON CALABACIN FRUTA Y PAN Rice with tomato Hake in sauce with zucchini Fruit and bread KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g Cena: filete de pavo al ajillo con pimienta

5 LENTEJAS GUIADAS CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Stewed lentils Pork loin with salad Dairy dessert and bread KCAL 579 PROT 30 g HC 82 g LIP 14 g Cena: gallo al horno con verduras

8 ESPIRALES CARBONARA PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO FRUTA Y PAN Carbonara pasta Fish with tomato and pepper Fruit and bread KCAL 696 PROT 36 g HC 71 g LIP 27 g Cena: pollo asado al limon con verduras

9 DIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN White beans with vegetables Spanish omelette with salad Dairy dessert and bread KCAL 609 PROT 24 g HC 74 g LIP 23 g Cena: bacalao en salsa con esparragos

10 ARROZ CON POLLO ESTILO HINDU FRUTA Y PAN Rice with chicken Indian style Fruit and bread KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g Cena: ragu de pavo en salsa con calabacin

11 CREMA DE CALABACIN MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y PAN Zucchini cream Andalusian hake with salad Fruit and bread KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g Cena: pisto con huevo a la plancha

12 DIA DE SAN ISIDRO SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (aarbanzos, tocino, morcillo, chorizo) POSTRE LACTEO Y PAN Cocido soup chickpeas, bacon, veal, and chorizo Dairy dessert and bread KCAL 579 PROT 30 g HC 82 g LIP 14 g Cena: sardinas a la plancha con ensalada

15 DIA DE SAN ISIDRO

16 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE POLLO AL LIMON CON ENSALADA Tomato pasta with cheese Lemon chicken with salad Dairy dessert and bread KCAL 617 PROT 29 g HC 80 g LIP 19 g Cena: filete de cerdo al ajillo con ensalada

17 PAELLA HORTELANA ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON ZANAHORIA Vegetables paella Meatballs in sauce with carrots Fruit and bread KCAL 628 PROT 24 g HC 69 g LIP 23 g Cena: merluza en salsa verde con calabacin

18 JUDIAS PINTAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Brown beans French omelette with salad Fruit and bread KCAL 567 PROT 23 g HC 59 g LIP 25 g Cena: trucha al horno con verduras

19 PURE DE VERDURAS CANELONES DE ATUN CON ENSALADA Vegetables puree Tuna cannelloni Dairy dessert and bread KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g Cena: brochetas de pollo y verdura

22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA CON TOMATE Y VERDURA ASADA FRUTA Y PAN Three delight rice Hake in riojana sauce with vegetables Fruit and bread KCAL 423 PROT 18 g HC 52 g LIP 14 g Cena: filete de pollo finas hierbas con calabaza

23 CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Carrot cream Spanish omelette with salad Dairy dessert and bread KCAL 615 PROT 32 g HC 81 g LIP 19 g Cena: rullitos de pavo con verduras

24 CODITOS CON TOMATE LACON GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y PAN Tomato pasta Baked ham with salad Fruit and bread KCAL 563 PROT 26 g HC 64 g LIP 20 g Cena: boquerones plancha con ensalada

25 GARBANZOS GUIADOS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN Stewed chickpeas Fried cod with salad Fruit and bread KCAL 567 PROT 23 g HC 59 g LIP 25 g Cena: huevos cocidos con pisto

20 DIA SIN GLUTEN JUDIAS VERDES CON JAMON POLLO ASADO POSTRE LACTEO Y PAN Green beans with ham Roasted chicken with fries Fruit and bread KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g Cena: dorada a la plancha con verduras

29 MACARRONES NAPOLITANA ABADEJO EN SALSA VERDE CON CALABACIN FRUTA Y PAN Napolitana macaroni Fish in green sauce with zucchini Fruit and bread KCAL 423 PROT 18 g HC 52 g LIP 14 g

30 LENTEJAS GUIADAS HAMBURGUESA MIXTA (burger meat) EN SALSA CON PISTO POSTRE LACTEO Y PAN Stewed lentils Burger with vegetables tomato sauce Dairy dessert and bread KCAL 615 PROT 32 g HC 81 g LIP 19 g

31 ARROZ MILANESA ENTREMESES CALIENTES EMPANADILLA ATUN Y CROQUETA JAMON FRUTA Y PAN Milanese rice Tuna patties and ham croquettes Fruit and bread KCAL 563 PROT 26 g HC 64 g LIP 20 g



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



C.C. PALOMERAS

MAYO 2023

MUSULMAN

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
DIA DEL TRABAJADOR

2  
DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

3  
CREMA DE PUERRO  
ESCALOPE DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 599 PROT 21 g HC 70 g LIP 25 g

4  
ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA  
CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 465 PROT 24 g HC 74 g LIP 8 g

5  
LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 638 PROT 35 g HC 75 g LIP 19 g

8  
PASTA CON CHAMPIÑON  
PALOMETA CON TOMATE  
Y PIMIENTO  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 594 PROT 23 g HC 89 g LIP 15 g

9  
JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

10  
ARROZ Y POLLO  
ESTILO HINDU  
  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 528 PROT 22 g HC 74 g LIP 16 g

11  
CREMA DE CALABACIN  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 661 PROT 20 g HC 58 g LIP 37 g

12  
DIA DE SAN ISIDRO  
SOPA DE AVE  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
(aarbanzos, fenera, patata, zanahoria)  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 719 PROT 36 g HC 86 g LIP 24 g

15  
LENTEJAS CON VERDURAS  
BACALAO A LA VIZCAINA  
CON PIMIENTO  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 540 PROT 38 g HC 69 g LIP 15 g

16  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
Y QUESO  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 763 PROT 43 g HC 84 g LIP 28 g

17  
PAELLA HORTELANA  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
EN SALSA CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 748 PROT 36 g HC 92 g LIP 24 g

18  
JUDIAS PINTAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 565 PROT 27 g HC 57 g LIP 21 g

19  
PURE DE VERDURAS  
CANELONES DE ATUN  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 521 PROT 16 g HC 76 g LIP 15 g

22  
ARROZ TRES DELICIAS  
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE  
CON VERDURA ASADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 464 PROT 22 g HC 69 g LIP 8 g

23  
CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 564 PROT 15 g HC 67 g LIP 24 g

24  
CODITOS CON TOMATE  
RAGU DE PAVO AL LIMON  
CON PATATAS VAPOR  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 605 PROT 26 g HC 76 g LIP 21 g

25  
GARBANZOS CON VERDURAS  
BACALAO REBOZADO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 767 PROT 30 g HC 77 g LIP 33 g

20  
DIA SIN GLUTEN  
JUDIAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 649 PROT 42 HC 59 g LIP 26 g

29  
PASTA CON VERDURAS ASADAS  
ABADEJO EN SALSA VERDE  
CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 423 PROT 18 g HC 52 g LIP 14 g

30  
LENTEJAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
CON PISTO  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

31  
ARROZ MILANESA  
POLLO CAJUN Y ROLLITO PRIMAVERA  
  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 563 PROT 26 g HC 64 g LIP 20 g



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



C.C. PALOMERAS

MAYO 2023

SIN LENTEJAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
DIA DEL TRABAJADOR

2  
DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

3  
CREMA DE PUERRO  
ESCALOPE DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

4  
ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA MARINERA  
CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN

5  
SOPA MINISTRONE  
CINTA DE LOMO AL HORNO  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 579 PROT 30 g HC 82 g LIP 14 g

8  
ESPIRALES CARBONARA  
PALOMETA CON TOMATE  
Y PIMIENTO  
FRUTA Y PAN

9  
JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

10  
ARROZ CON POLLO  
ESTILO HINDU  
FRUTA Y PAN

11  
CREMA DE CALABACIN  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

12  
DIA DE SAN ISIDRO  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
(aarbanzos, tocino, morcillo, chorizo)  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 696 PROT 36 g HC 71 g LIP 27 g

KCAL 609 PROT 24 g HC 74 g LIP 23 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 579 PROT 30 g HC 82 g LIP 14 g

15  
DIA DE SAN ISIDRO

16  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
Y QUESO  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

17  
PAELLA HORTELANA  
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)  
EN SALSA CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

18  
JUDIAS PINTAS  
GUISADAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

19  
PURE DE VERDURAS  
CANELONES DE ATUN  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 617 PROT 29 g HC 80 g LIP 19 g

KCAL 628 PROT 24 g HC 69 g LIP 23 g

KCAL 567 PROT 23 g HC 59 g LIP 25 g

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

22  
ARROZ TRES DELICIAS  
MERLUZA CON TOMATE  
Y VERDURA ASADA  
FRUTA Y PAN

23  
CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

24  
CODITOS CON TOMATE  
LACON GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

25  
GARBANZOS GUIADOS  
BACALAO REBOZADO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

26  
DIA SIN GLUTEN  
JUDIAS VERDES CON JAMON  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 423 PROT 18 g HC 52 g LIP 14 g

KCAL 615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

KCAL 563 PROT 26 g HC 64 g LIP 20 g

KCAL 567 PROT 23 g HC 59 g LIP 25 g

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

29  
MACARRONES NAPOLITANA  
ABADEJO EN SALSA VERDE  
CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN

30  
CREMA DE PUERRO  
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)  
EN SALSA CON PISTO  
POSTRE LACTEO Y PAN

31  
ARROZ MILANESA  
ENTREMESAS CALIENTES  
EMPANADILLA ATUN Y CROQUETA JAMON  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN



KCAL 423 PROT 18 g HC 52 g LIP 14 g

KCAL 615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

KCAL 563 PROT 26 g HC 64 g LIP 20 g

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
DIA DEL TRABAJADOR

2  
DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

3  
CREMA DE PUERRO  
ESCALOPE DE POLLO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

4  
ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA MARINERA  
CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

5  
SOPA MINSTRONE  
CINTA DE LOMO AL HORNO  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 579 PROT 30 g HC 82 g LIP 14 g

8  
ESPIRALES CARBONARA  
PALOMETA CON TOMATE  
Y PIMIENTO  
FRUTA Y PAN

KCAL 696 PROT 36 g HC 71 g LIP 27 g

9  
CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 609 PROT 24 g HC 74 g LIP 23 g

10  
ARROZ CON POLLO  
ESTILO HINDU  
  
FRUTA Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

11  
CREMA DE CALABACIN  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

12  
DIA DE SAN ISIDRO  
SOPA MINSTRONEQ  
  
PAVO AJILLO  
CON ZANAHORIA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 579 PROT 30 g HC 82 g LIP 14 g

15  
DIA DE SAN ISIDRO

16  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
Y QUESO  
FILETE DE POLLO AL LIMON  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 617 PROT 29 g HC 80 g LIP 19 g

17  
ARROZ CON VERDURA ASADA  
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)  
EN SALSA CON ZANAHORIA  
FRUTA Y PAN

KCAL 628 PROT 24 g HC 69 g LIP 23 g

18  
PATATAS GUIADAS  
CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 567 PROT 23 g HC 59 g LIP 25 g

19  
PURE DE VERDURAS  
ATUN CON TOMATE Y  
PATATA VAPOR  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

22  
ARROZ CON VERDURA WOK  
MERLUZA CON TOMATE  
Y VERDURA ASADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 423 PROT 18 g HC 52 g LIP 14 g

23  
CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

24  
CODITOS CON TOMATE  
LACON GALLEGA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 563 PROT 26 g HC 64 g LIP 20 g

25  
SOPA MINSTRONE  
BACALAO REBOZADO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 567 PROT 23 g HC 59 g LIP 25 g

20  
DIA SIN GLUTEN  
CREMA DE CALABACIN  
  
POLLO ASADO  
CON PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 HC 82 g LIP 26 g

29  
PASTA CON VERDURAS ASADAS  
ABADEJO EN SALSA VERDE  
CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN

KCAL 423 PROT 18 g HC 52 g LIP 14 g

30  
CREMA DE PUERRO  
FILETE DE PAVO  
CON PISTO  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

31  
ARROZ CON TOMATE  
POLLO CAJUN Y ROLLITO PRIMAVERA  
FRUTA Y PAN

KCAL 563 PROT 26 g HC 64 g LIP 20 g



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB