



TORRELODONES
Desde 1991

Junio / June



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA 2 / DAY 2	DÍA 3 / DAY 3	DÍA 4 / DAY 4	DÍA 5 / DAY 5	DÍA 6 / DAY 6
1º Crema de calabacín / Gazpacho 2º Lomo adobado con patatas fritas 1º Cream of courgette soup / Gazpacho 2º Loin with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada César 2º Merluza a la romana 1º Caesar salad 2º Hake in batter Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Salmorejo 2º Contramuslos de pollo con patatas fritas 1º Salmorejo 2º Chicken drumsticks with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Lentejas campesinas 2º Tortilla de patata con pimientos verdes fritos 1º Lentils 2º Potato omelette with fried green peppers Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Macarrones con tomate 2º Salmón al horno con ensalada 1º Macaroni with tomato sauce 2º Baked salmon with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 9 / DAY 9	DÍA 10 / DAY 10	DÍA 11 / DAY 11	DÍA 12 / DAY 12	DÍA 13 / DAY 13
1º Guisantes rehogados 2º Escalope de pollo con patatas 1º Sautéed peas 2º Chicken escalope with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Espaguetis al pesto 2º Merluza al horno con ensalada 1º Pesto spaghetti 2º Baked hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Vichyssoise / Gazpacho 2º Filetes rusos con patatas 1º Vichyssoise / Gazpacho 2º Hamburgers with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Nachos con guacamole 2º Fajitas  1º Guacamole nachos 2º Fajitas Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Gelatina / Gelatin	1º Patatas guisadas con calamares 2º Samosas con ensalada 1º Stewed potatoes with squids 2º Samosas with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 16 / DAY 16	DÍA 17 / DAY 17	DÍA 18 / DAY 18	DÍA 19 / DAY 19	DÍA 20 / DAY 20
1º Crema de verduras / Gazpacho 2º Ragú de pavo con arroz 1º Cream of vegetables soup / Gazpacho 2º Turkey ragout with rice Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Fideuá mixta 2º Bacalao al horno con ensalada 1º Mixed fideuá 2º Baked hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Judías verdes rehogadas 2º Albóndigas a la jardinera con puré de patata 1º Sautéed green beans 2º Meatballs with veggies and potato pureé Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada de garbanzos 2º Chuleta con patatas fritas 1º Chickpeas salad 2º Pork chop with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	SPECIAL MENU!!!  Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products

Información: Los alimentos en **negrita** contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos
 Important: Foods in **bold** contain allergens. You can consult further information in the Secretary

PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales
FRUTAS
VERDURAS

25%

Hidratos de carbono
PASTA
ARROZ
PATATAS

25%

Proteínas
LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO



No olvides hidratarte con agua

