



**TORRELODONES**  
Desde 1991

# Mayo / May



| LUNES / MONDAY                                                                                                                                                                                                                                 | MARTES / TUESDAY                                                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES / WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                                              | JUEVES / THURSDAY<br>DÍA 1 / DAY 1                                                                                                                                                                                                                                             | VIERNES / FRIDAY<br>DÍA 2 / DAY 2                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>FESTIVO/HOLIDAY</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>FESTIVO/HOLIDAY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DÍA 5 / DAY 5</b><br><b>1º Espaguetis salteados</b><br>2º Chuleta de sajonia con ensalada<br><br><b>1º Sautéed spaghetti</b><br>2º Smoked ham chop with salad<br><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit       | <b>DÍA 6 / DAY 6</b><br>1º Arroz tres delicias<br><b>2º Merluza rebozada con tomate aliñado</b><br><br>1º Three delights rice<br><b>2º Battered hake with seasoned tomato</b><br><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit | <b>DÍA 7 / DAY 7</b><br>1º Brocoli rehogado<br>2º Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas<br><br>1º Sautéed broccoli<br>2º Baked chicken drumsticks with chips<br><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit        | <b>DÍA 8 / DAY 8</b><br><b>1º Crema de verdura</b><br><b>2º Albóndigas jardinera con patatas dado</b><br><br><b>1º Cream of vegetables soup</b><br><b>2º Meatballs with veggies and diced potatoes</b><br><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit | <b>DÍA 9 / DAY 9</b><br>1º Lentejas guisadas<br><b>2º Bacalao con tomate</b><br><br>1º Stewed lentils<br><b>2º Cod with tomato sauce</b><br><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Lácteo / Dairy products                                                                                              |
| <b>DÍA 12 / DAY 12</b><br><b>1º Crema de verduras / gazpacho</b><br>2º Ragú de pavo con arroz<br><br><b>1º Ceam of vegetables / Gazpacho</b><br>2º Turkey ragout with rice<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit | <b>DÍA 13 / DAY 13</b><br><b>1º Fideuá mixta</b><br><b>2º Merluza al horno con ensalada</b><br><br><b>1º Fideuá</b><br><b>2º Baked hake with salad</b><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit                            | <b>DÍA 14 / DAY 14</b><br>1º Garbanzos guisados<br>2º Pollo a la plancha<br><br>1º Stewed chickpeas<br>2º Grilled chicken breast<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit                                               | <b>DÍA 15 / DAY 15</b><br><b>FESTIVO/HOLIDAY</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>DÍA 16 / DAY 16</b><br>1º Judías rehogadas<br>2º Salchichas de pavo con patatas fritas<br><br>1º Sautéed beans<br>2º Turkey sausages with chips<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Lácteo / Dairy products<br> |
| <b>DÍA 19 / DAY 19</b><br><b>1º Crema de calabaza</b><br>2º Pavo al ajillo con ensalada<br><br><b>1º Cream of pumpkin soup</b><br>2º Turkey in garlic sauce and salad<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit      | <b>DÍA 20 / DAY 20</b><br>1º Arroz a la cubana<br>2º Chuleta de aguja a la plancha<br><br>1º Rice with tomato sauce<br>2º Grilled pork chop<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit                                       | <b>DÍA 21 / DAY 21</b><br><b>1º Sopa de estrellas</b><br><b>2º Bacalao a la romana con ensalada</b><br><br><b>1º Starlets pasta soup</b><br><b>2º Cod in batter with salad</b><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit | <b>DÍA 22 / DAY 22</b><br>1º Lentejas castellanas<br><b>2º Croquetas con ensalada</b><br><br>1º Stewed lentils<br><b>2º Croquettes with salad</b><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Mango Lassi                                                            | <b>DÍA 23 / DAY 23</b><br>1º Ensalada Caprese<br>2º Gnocchis boloñesa<br><br>1º Caprese salad<br>2º Bolgnese gnocchi<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Helado italiano/Italian ice cream<br>                   |
| <b>DÍA 26 / DAY 26</b><br>1º Judías verdes con jamón<br>2º Lomo a la plancha con patatas<br><br>1º Green beans with ham<br>2º Grilled loin with potatoes<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit                   | <b>DÍA 27 / DAY 27</b><br><b>1º Espaguetis al pesto</b><br>2º Bacalao rebozado con ensalada<br><br><b>1º Pesto spaghetti</b><br>2º Battered cod with salad<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit                        | <b>DÍA 28 / DAY 28</b><br><b>1º Patatas guisadas</b><br>2º Jamoncitos de pollo con ensalada<br><br><b>1º Stewed potatoes</b><br>2º Chicken drumsticks with salad<br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit               | <b>DÍA 29 / DAY 29</b><br><b>1º Paella mixta</b><br><b>2º Empanadillas con ensalada</b><br><br><b>1º Paella</b><br><b>2º Pasties with salad</b><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>Fruta / Fruit                                                            | <b>DÍA 30 / DAY 30</b><br>1º Garbanzos guisados<br><b>2º Merluza a la andaluza con tomate aliñado</b><br><br>1º Stewed chickpeas<br><b>2º Hake in batter with seasoned tomato</b><br>Pan blanco o integral /White or wholemeal bread<br>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

