

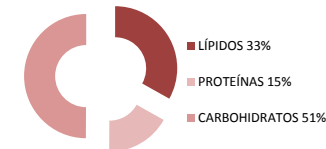
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05																
PRIMER PLATO	Farfalle c/atún	Paella mixta	Sopa de fideos	Judías verdes c/jamón	Potaje de vigilia																
SEGUNDO PLATO	Tortilla de jamón con ensalada	Tilapia a la andaluza con mayonesa	Albóndigas al horno en salsa jardinera	Pollo a la plancha con patatas fritas	Empanadillas de atún con ensalada																
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo																
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco																
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, apio, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, soja, pescado, apio, marisco, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, lactosa, soja, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, apio, sulfitos, frutos secos, sesamo																
Energía (kcal)	746,79	746,06	658,78	576,64	657,25	677,10															
Lípidos (g)	36,49	24,42	27,04	23,78	29,57	28,26															
Proteínas (g)	32,33	25,88	32,35	26,96	20,11	27,53															
Carbohidrato(g)	96,85	105,17	72,99	63,25	74,07	82,47															
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12																
PRIMER PLATO	Arroz c/verduras	Espaguetis c/queso	Crema de calabaza	Sopa de cocido	DÍA NO LECTIVO																
SEGUNDO PLATO	Salchichas de ave c/maíz y pimientos	Limanda rebozada con ensalada	Burguer meat c/tomate y arroz blanco	Cocido completo con verduras																	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada																	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco																	
ALERGENOS	Gluten, lactosa, soja, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, pescado, apio, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, frutos secos, sesamo																	
Energía (kcal)	741,43	732,78	612,53	812,23		724,74															
Lípidos (g)	27,35	25,76	18,65	26,48		24,56															
Proteínas (g)	23,17	31,25	33,77	43,20		32,85															
Carbohidrato(g)	101,27	99,00	78,68	102,05		95,25															
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19																
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA																				
SEGUNDO PLATO																					
GUARNICIÓN																					
POSTRE PAN																					
ALERGENOS																					
Energía (kcal)																					
Lípidos (g)																					
Proteínas (g)																					
Carbohidrato(g)																					
																					LUNES 22
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Lentejas estofadas	Macarrones boloñesa	Patatas marineras	Crema de verduras																
SEGUNDO PLATO		Cordon Bleu con ensalada	Merluza en salsa verde con guisantes	Escalope de pollo con tomate aliñado	Ternera carbonada c/cebolla y manzana																
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo																
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco																
ALERGENOS		Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, apio, marisco, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, apio, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, apio, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, pescado, apio, marisco, sulfitos, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, sulfitos, frutos secos, sesamo															
Energía (kcal)	741,73	677,33	738,06	605,76	690,72																
Lípidos (g)	29,22	21,84	33,34	19,65	26,01																
Proteínas (g)	31,20	29,01	32,78	25,44	29,61																
Carbohidrato(g)	91,80	96,93	77,08	81,20	86,75																
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03																
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Sopa de cocido	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO																
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Cocido completo con verduras																			
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada																			
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco																			
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, frutos secos, sesamo																			
Energía (kcal)	750,75	812,23				781,49															
Lípidos (g)	30,58	26,48				28,53															
Proteínas (g)	24,08	43,20				33,64															
Carbohidrato(g)	96,98	102,05				99,52															

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego, come saludable



MEDIA MENSUAL



• Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075

