



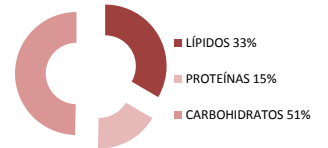
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO			<b>DÍA FESTIVO</b>	<b>DÍA FESTIVO</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	
SEGUNDO PLATO						0,00
GUARNICIÓN						0,00
POSTRE						0,00
PAN						0,00
ALERGENOS						
Energía (kcal)						
Lípidos (g)						
Proteínas (g)						
Carbohidrato(g)						
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10		
PRIMER PLATO	Espaguetis c/tomate	Judías pintas	Paella mixta	Crema de zanahoria	Patatas a la Riojana	
SEGUNDO PLATO	San Jacobo	Tortilla de patatas	Merluza al horno	Magro al chilldrón	Salteado de pollo	
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con tomate natural	con arroz blanco	con pimientos	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, sulfitos, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, apio, sulfitos, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, lactosa, pescado, marisco, sulfitos, frutos secos, sésamo	Gluten, apio, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo	
Energía (kcal)	766,59	693,34	819,94	563,88	639,69	696,69
Lípidos (g)	30,79	22,14	28,83	16,69	21,45	23,98
Proteínas (g)	38,13	28,79	26,92	25,62	29,06	29,70
Carbohidrato(g)	89,12	93,66	113,45	76,24	82,40	90,97
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
PRIMER PLATO	Lentejas c/chorizo	<b>JORNADA MADRILEÑA</b> Sopa de cocido Rabas de calamar y croquetas de cocido con ensalada Rosquillas (gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, marisco, frutos secos, sésamo, sulfitos)	<b>DÍA FESTIVO</b>	Fideuá marinera	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha c/maíz			Huevos fritos	Burguer meat	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada			con tomate casero	con aros de cebolla	
POSTRE	Pan blanco			Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco			Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS	Gluten, sulfitos, frutos secos, sésamo		Gluten, huevo, pescado, marisco, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, sulfitos, frutos secos, sésamo		
Energía (kcal)	629,46		742,29	788,37	720,04	
Lípidos (g)	25,36		29,87	28,90	28,04	
Proteínas (g)	36,77		26,89	32,86	32,17	
Carbohidrato(g)	82,88		96,13	103,05	94,02	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
PRIMER PLATO	Arroz con magro	Ensalada Alemana	Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Ensalada de pasta	
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza	Escalope de cerdo	Pollo asado	Ragout de ternera	Tortilla de jamón	
GUARNICIÓN	con ensalada	con tomate aliñado	con judías verdes	c/patatas y verduras	con champis	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, pescado, marisco, sulfitos, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, sulfitos, frutos secos, sésamo, mostaza	Gluten, huevo, lactosa, apio, frutos secos, sésamo	Gluten, sulfitos, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, sulfitos, frutos secos, sésamo	
Energía (kcal)	774,72	702,94	495,87	741,41	715,37	686,06
Lípidos (g)	25,03	34,92	16,64	25,95	26,22	25,75
Proteínas (g)	30,52	24,55	24,79	34,48	29,95	28,86
Carbohidrato(g)	107,38	73,03	61,69	91,71	94,32	85,63
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31		
PRIMER PLATO	Macarrones carbonara	Crema de puerros	Judías blancas	Arroz marinero	Ensaladilla rusa	
SEGUNDO PLATO	Calamares rebozados	Magro con tomate	Merluza al perejil	Tortilla de queso	Filetes rusos	
GUARNICIÓN	con ensalada	y arroz blanco	con patatas fritas	con ensalada	con tomate aliñado	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, marisco, sulfitos, frutos secos, sésamo	Gluten, apio, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, lactosa, pescado, marisco, sulfitos, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, lactosa, pescado, sulfitos, frutos secos, sésamo	
Energía (kcal)	829,82	661,94	701,47	780,06	754,71	745,60
Lípidos (g)	37,53	20,27	23,06	31,67	36,62	29,83
Proteínas (g)	31,46	39,19	34,03	26,87	27,71	31,85
Carbohidrato(g)	96,49	80,37	90,19	97,84	79,20	88,82

CONSEJO DE MAYO

Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día



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

