

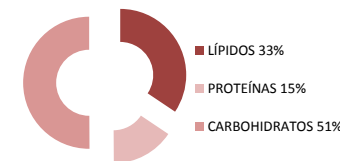
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05				
PRIMER PLATO	Paella mixta	Sopa de fideos	Garbanzos c/verduras	Espaguetis carbonara	Judías v. c/patata				
SEGUNDO PLATO	Tortilla de jamón con ensalada	Ragout de ternera con hortalizas	Pollo asado con ensalada	Merluza empanada con ensalada	San Jacobo con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco				
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, sulfitos				
Energía (kcal)	780,14	637,87	690,81	832,03	670,46	722,26			
Lípidos (g)	31,13	20,52	26,03	27,60	40,41	29,14			
Proteínas (g)	26,63	24,94	33,46	33,85	22,42	28,26			
Carbohidrato(g)	98,05	86,75	79,65	116,32	74,25	91,00			
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12				
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Alubias blancas	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	DÍA FESTIVO				
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/arroz	Tilapia empanada con ensalada					
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada					
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Pan blanco					
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, crustáceo, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos	Gluten, huevo, pescado, frutos secos, sulfitos					
Energía (kcal)	776,85	812,48	744,02	689,01		755,59			
Lípidos (g)	33,56	40,30	31,61	21,04		31,63			
Proteínas (g)	27,15	31,07	24,35	28,74		27,83			
Carbohidrato(g)	99,09	82,12	90,85	101,26		93,33			
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19				
PRIMER PLATO	Lentejas caseras	Arroz con pollo	Fideuá marinera	Crema de verduras	Judías pintas				
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera	Croquetas de bacalao con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco				
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, pio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, pescado, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, sésamo, mostaza, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos				
Energía (kcal)	630,10	788,66	756,32	648,50	734,64	711,64			
Lípidos (g)	30,92	27,61	24,28	23,23	25,97	26,40			
Proteínas (g)	27,41	31,07	36,06	24,44	28,66	29,53			
Carbohidrato(g)	75,79	103,76	101,67	95,04	78,35	90,92			
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26				
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Sopa de cocido	Arroz alcantina	Judías blancas estofadas	Crema de perros				
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza con ensalada	Cocido completo con verduras	Magro al chilindrón con pimientos	Tortilla de patatas	Escalope de pollo con guisantes				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco				
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sulfitos				
Energía (kcal)	653,33	823,91	700,48	770,98	656,60	721,06			
Lípidos (g)	30,82	25,68	17,79	29,50	29,07	26,57			
Proteínas (g)	23,29	42,93	31,58	31,47	30,17	31,89			
Carbohidrato(g)	84,73	106,38	101,37	95,04	78,35	93,17			
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/11	VIERNES 02/11				
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Judías pintas	Crema de calabaza	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO				
SEGUNDO PLATO	Salchichas al horno con tomate	Huevos fritos con patatas	Merluza en salsa verde con guisantes						
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada						
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco						
ALERGENOS	Gluten, lactosa, soja, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, sésamo, mostaza, frutos secos, sulfitos						
Energía (kcal)	815,45	692,42	550,39			686,09			
Lípidos (g)	35,45	30,25	12,03			25,91			
Proteínas (g)	24,20	26,62	22,06			24,29			
Carbohidrato(g)	100,22	78,61	88,45			89,11			

CONSEJO DE OCTUBRE

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse



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 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075

