

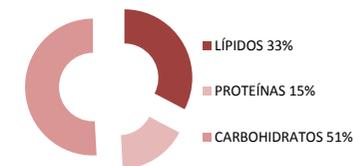
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMER PLATO	<b>¡ Bienvenidos al curso 2018-2019 !</b> 				Arroz con tomate		
SEGUNDO PLATO					Huevos fritos con jamón		
GUARNICIÓN					Fruta de temporada		
POSTRE PAN					Pan blanco		
ALERGENOS					Gluten, huevo, soja, frutos secos, sésamo, sulfitos		
Energía (kcal)					689,98	689,98	
Lípidos (g)					29,44	29,44	
Proteínas (g)					25,38	25,38	
Carbohidrato(g)					94,55	94,55	
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14			
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Garbanzos guisados	Arroz con magro	Ensalada campera	Alubias blancas		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con maíz y zanahoria	Tortilla con queso con tomate aliñado	Merluza a la romana con mayonesa	Pollo asado en su jugo con gulsantes	Croquetas de jamón 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, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, soja, pescado, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, cacahuete, frutos secos, sésamo, sulfitos		
Energía (kcal)	738,09	682,35	668,47	643,87	701,08	686,77	
Lípidos (g)	26,90	25,73	19,88	23,51	29,24	25,05	
Proteínas (g)	30,05	26,24	29,03	33,72	28,21	29,45	
Carbohidrato(g)	100,55	85,30	93,53	76,58	82,88	87,77	
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21			
PRIMER PLATO	Lentejas caseras	Paella mixta	Crema de zanahoria	Alubias pintas	Espaguetis con atún		
SEGUNDO PLATO	Tortilla de jamón con ensalada	Limanda a la andaluza con mayonesa	Ragout de ternera con hortalizas	Varitas de merluza con maíz y zanahoria	Filete de pollo 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, soja, apio, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, soja, pescado, molusco, crustáceo, mostaza, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, lactosa, soja, apio, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, sésamo, sulfitos		
Energía (kcal)	636,62	750,57	713,29	670,65	705,88	695,40	
Lípidos (g)	19,47	29,99	24,82	30,83	17,34	24,49	
Proteínas (g)	29,23	27,65	33,18	24,25	35,14	29,89	
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	89,22	76,04	103,85	89,19	
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28			
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Judías verdes c/jamón	Sopa de cocido	Ensalada de pasta	Alubias blancas		
SEGUNDO PLATO	Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas en salsa con patatas fritas	Cocido completo con verduras	Merluza con tomate y champiñones	Tortilla de patatas con tomate aliñado		
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, molusco, crustáceo, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, cacahuete, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, soja, pescado, frutos secos, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, frutos secos, sésamo, sulfitos		
Energía (kcal)	699,30	614,57	697,21	716,56	573,75	660,28	
Lípidos (g)	27,36	22,47	25,11	20,83	17,29	22,61	
Proteínas (g)	26,58	32,02	34,23	33,70	28,18	30,94	
Carbohidrato(g)	87,73	72,64	84,32	101,64	77,14	84,69	

**CONSEJO DE SEPTIEMBRE**

*¡Come Sano y Muévete!*

**naos**  
cómo sano y muévete!

**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%

