



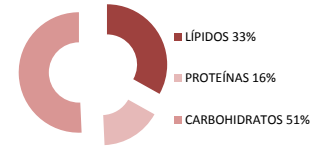
	LUNES 29/10	MARTES 30/10	MIÉRCOLES 31/10	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO				DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	0,00	
SEGUNDO PLATO						0,00	
GUARNICIÓN						0,00	
POSTRE PAN						0,00	
Energía (kcal)							
Lípidos (g)							
Proteínas (g)							
Carbohidrato(g)							
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Arroz milanesa	Coditos gratinados	Sopa de cocido	DÍA FESTIVO	766,35	
SEGUNDO PLATO	York villaroy	Limanda andaluza	Tortilla de jamón	Cocido completo			23,74
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con ensalada	con verduras			34,61
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada			105,42
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
ALERGENOS	Gluten, huevo, pescado, molusco, crustáceo, lactosa, soja, aplo, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, pescado, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, huevo, aplo, sésamo, frutos secos			
Energía (kcal)	751,88		786,85	823,91			
Lípidos (g)	22,03	702,78	29,19	25,68			
Proteínas (g)	33,45	31,81	30,25	42,93			
Carbohidrato(g)	107,32	102,99	105,00	106,38			
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Crema de verduras	Alubias pintas	Arroz con verduras	Sopa de ave y fideos	711,20	
SEGUNDO PLATO	Lomo al ajillo	Croquetas de pollo	Tilapia rebozada	Tortilla francesa	Ragout de pollo		28,79
GUARNICIÓN	con ensalada	con patatas chips	con verduras	con queso	con hortalizas		27,75
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		69,66
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ALERGENOS	Gluten, huevo, pescado, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, huevo, pescado, molusco, aplo, crustáceo, lactosa, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, pescado, lactosa, soja, aplo, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, sésamo, sulfitos, frutos secos		
Energía (kcal)	758,74	690,98	703,41	766,30	636,55		
Lípidos (g)	35,69	30,21	21,34	29,73	26,97		
Proteínas (g)	32,08	18,49	35,83	23,17	29,19		
Carbohidrato(g)	101,23	86,52	91,64	101,75	69,66		
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Judías verdes	Fideuá mixta	Crema de calabaza	745,25	
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos	Cocido completo	Pollo asado en su jugo	Merluza a la andaluza	Ragout de ternera		27,24
GUARNICIÓN	con jamón	con verduras	con patatas	con ensalada	con arroz		24,75
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		101,45
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ALERGENOS	Gluten, huevo, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, huevo, aplo, sésamo, frutos secos	Gluten, lactosa, soja, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, pescado, molusco, frutos secos, crustáceo, sésamo, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, sésamo, sulfitos, frutos secos		
Energía (kcal)	762,43	823,91	815,12	668,74	656,06		
Lípidos (g)	29,78	25,68	17,06	22,81	40,84		
Proteínas (g)	23,81	42,93	23,27	28,82	24,75		
Carbohidrato(g)	101,31	106,38	143,44	89,88	66,26		
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de puerros	Arroz con magro	Sopa de fideos	Alubias blancas	760,45	
SEGUNDO PLATO	Empanadillas de bonito	Pollo empanado	Limanda al horno	Hamburguesa a la plancha	Tortilla española		31,73
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con tomate aliñado	con patatas	con ensalada		31,62
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		87,22
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ALERGENOS	Gluten, huevo, pescado, molusco, aplo, crustáceo, lactosa, soja, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, huevo, aplo, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, pescado, lactosa, soja, sésamo, sulfitos, frutos secos	Gluten, huevo, aplo, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, sésamo, frutos secos		
Energía (kcal)	892,00	488,48	877,44	672,58	871,73		
Lípidos (g)	43,55	12,81	32,15	31,04	39,11		
Proteínas (g)	30,54	24,31	26,47	32,45	44,35		
Carbohidrato(g)	94,75	67,50	120,43	64,71	88,68		

CONSEJO DE NOVIEMBRE

Reduce el consumo de azúcar, la fruta y otros alimentos ya tienen el aporte que necesitas



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 los comensales del comedor.
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075

