

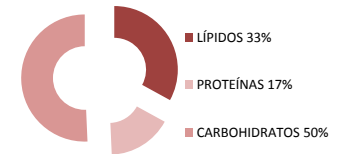
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Espaguetis carbonara Cinta de lomo empanada c/ensalada	Garbanzos estofados Pollo asado con tomate aliñado	Paella mixta Merluza andaluza con ensalada	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	701,39
SEGUNDO GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
ALÉRGENOS	gluten, huevo, soja, lactosa, cacahuete, frutos secos, sésamo, sulfitos	gluten, aplo, sésamo, sulfitos	gluten, pescado, molusco, crustáceo, lactosa, cacahuete, frutos secos, sésamo, sulfitos			
Kcal	731,36	700,28	672,54			701,39
Lípidos (gr)	25,83	20,57	26,53			24,31
Proteína (gr)	31,96	32,93	29,21			31,37
Hidratos (gr)	96,96	94,81	97,66			96,48
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Lentejas con zanahoria Croquetas de jamón con ensalada	Crema de calabaza Albóndigas caseras a la jardinera	Macarrones con pisto Tortilla francesa con jamón york	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Patatas con magro Calamares a la romana con ensalada	741,97
SEGUNDO GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
ALÉRGENOS	gluten, soja, lactosa, cacahuete, frutos secos, aplo, sésamo, sulfitos	gluten, huevo, cacahuete, frutos secos, aplo, sésamo	gluten, huevo, soja, lactosa, cacahuete, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, aplo, sésamo, frutos secos	gluten, huevo, molusco, lactosa, cacahuete, frutos secos, aplo, sésamo, sulfitos	
Kcal	784,32	637,91	765,81	823,91	697,88	741,97
Lípidos (gr)	27,35	23,05	32,73	25,68	33,92	28,55
Proteína (gr)	34,66	23,53	27,96	42,93	17,11	29,24
Hidratos (gr)	102,31	83,98	109,90	106,38	80,67	96,65
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Arroz milanesa Huevos fritos con tomate frito	Sopa de picadillo Ragout de ternera con hortalizas	Alubias blancas Tilapia con tomate y patatas panaderas	Coditos boloñesa Filete de pollo con ensalada	Crema de verduras Cordon bleu de pavo con chips	752,60
SEGUNDO GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
ALÉRGENOS	gluten, huevo, soja, lactosa, cacahuete, frutos secos, aplo, sésamo, sulfitos	gluten, huevo, soja, lactosa, cacahuete, frutos secos, aplo, sésamo, sulfitos	gluten, pescado, lactosa, cacahuete, frutos secos, aplo, sésamo, sulfitos	gluten, huevo, cacahuete, frutos secos, sésamo, sulfitos	gluten, huevo, pescado, molusco, crustáceo, soja, lactosa, cacahuete, frutos secos, aplo, sésamo, sulfitos	
Kcal	863,48	712,77	677,64	729,60	779,49	752,60
Lípidos (gr)	38,66	28,73	17,38	23,20	39,76	29,55
Proteína (gr)	28,71	33,87	30,58	34,21	28,69	31,21
Hidratos (gr)	100,06	79,32	99,18	101,02	79,73	91,86

CONSEJO DE DICIEMBRE

Consume aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas



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



Feliz Navidad