

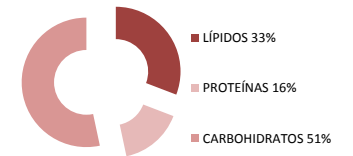
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate	Judías blancas	Arroz campesina	Crema de calabacín		
SEGUNDO		Rabas de calamar con ensalada	Salchichas de ave con puré de patatas	Cinta de lomo adobada con ensalada	Filete de pollo con verduras		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN		Gluten, huevo, pescado, marisco, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, cacahuete, frutos secos	Gluten, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, cacahuete, frutos secos		
ALERGENOS							
Energía (kcal)	618,61	764,83	802,97	679,17	716,40		
Lípidos (g)	19,20	29,54	31,26	26,36	26,59		
Proteínas (g)	28,15	27,28	22,81	26,10	26,09		
Hidratos (g)	107,36	96,28	107,81	83,76	98,80		
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas guisadas	Crema de zanahoria	Hélices con atún	Sopa de cocido	Arroz con plsto		
SEGUNDO	Huevos fritos con jamón	Pollo al curry con arroz blanco	Ternera carbonada con manzana	Cocido completo con verduras	Merluza al horno en salsa verde		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, cacahuete, frutos secos	Gluten, lactosa, soja, aplo, s cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, aplo cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, cacahuete, frutos secos	Gluten, lactosa, soja, pescado, marisco, aplo, cacahuete, frutos secos		
ALERGENOS							
Energía (kcal)	714,86	601,79	713,31	823,91	743,82		719,54
Lípidos (g)	27,07	13,22	18,30	25,68	28,09		22,47
Proteínas (g)	31,73	27,10	33,04	42,93	22,83		31,53
Hidratos (g)	85,48	92,28	107,75	106,38	100,23		98,42
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Coditos gratinados	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Sopa de fideos		
SEGUNDO	Magro al chilindrón con pimientos	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Pollo en su jugo con ensalada	Limanda rebozada con ensalada	Filetes rusos caseros con patatas fritas		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN	Gluten, huevo, lactosa, soja, cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos	Gluten, lactosa, soja, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, pescado, marisco, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos		
ALERGENOS							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46		708,58
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34		23,75
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71		29,55
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35		94,32
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Crema de calabaza	Espaguetis boloñesa	Patatas a la Riojana		
SEGUNDO	Escalope de cerdo con champis	Cocido completo con verduras	Albóndigas caseras a la jardinera	Filete de pollo con tomate aliñado	Croquetas de bacalao con ensalada		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN	Gluten, huevo, lactosa, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, aplo, cacahuete, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, aplo, marisco, cacahuete, frutos secos, sulfitos		
ALERGENOS							
Energía (kcal)	715,78	823,91	637,91	729,60	760,73		733,59
Lípidos (g)	29,85	25,68	23,20	35,16	35,16		27,39
Proteínas (g)	25,70	42,93	23,53	34,21	17,38		28,75
Hidratos (g)	108,62	106,38	83,98	101,02	93,30		98,66

CONSEJO DE ENERO

Come sano y variado,
es la mejor inversión para
tu futuro



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

