

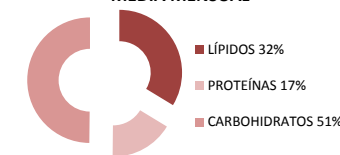
|                 | LUNES 28  | MARTES 29   | MIÉRCOLES 30  | JUEVES 31  | VIERNES 01  |        |
|-----------------|---|---|---|--|---|--------|
| PRIMER PLATO    |   |   |   |  | Patatas a la Riojana  |        |
| SEGUNDO PLATO   |   |   |   |  | Croquetas de bacalao con ensalada   |        |
| GUARNICIÓN      |   |   |   |  | Postre lácteo   |        |
| POSTRE PAN      |   |   |   |  | Pan blanco  |        |
| ALERGENOS       |   |   |   |  | Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, aplo, marisco, cacahuete, frutos secos, sulfitos |        |
| Energía (kcal)  |   |   |   |  | 760,73  | 760,73 |
| Lípidos (g)     |   |   |   |  | 35,16   | 35,16  |
| Proteínas (g)   |   |   |   |  | 17,38   | 17,38  |
| Carbohidrato(g) |   |   |   |  | 93,30   | 93,30  |
|                 | LUNES 04  | MARTES 05   | MIÉRCOLES 06  | JUEVES 07  | VIERNES 08  |        |
| PRIMER PLATO    | Lentejas c/verduras   | Sopa de picadillo   | Crema de zanahoria  | Arroz con pollo  | Judías blancas  |        |
| SEGUNDO PLATO   | San Jacobos con ensalada  | Ragout de ternera con hortalizas                              | Escalope de lomo con ensalada   | Tortilla de queso con tomate aliñado                                   | Merluza con tomate y patatas panaderas  |        |
| 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, sulfitos, aplo                        | Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, aplo              | Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sulfitos, aplo                  | Gluten, huevo, lactosa, frutos secos, sulfitos                         | Gluten, lactosa, soja, pescado, frutos secos, aplo                                      |        |
| Energía (kcal)  | 743,56  | 647,01  | 715,25  | 733,87   | 665,96  | 701,13 |
| Lípidos (g)     | 21,04   | 24,42   | 31,53   | 25,96  | 18,18   | 24,23  |
| Proteínas (g)   | 34,48   | 33,69   | 32,19   | 32,13  | 30,85   | 32,67  |
| Carbohidrato(g) | 106,47  | 73,48   | 77,62   | 95,64  | 94,85   | 89,61  |
|                 | LUNES 11  | MARTES 12   | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14  | VIERNES 15  |        |
| PRIMER PLATO    | Coditos carbonara   | Arroz Milanesa  | Marmitako   | Sopa de cocido   | Crema de puerros  |        |
| SEGUNDO PLATO   | Salchichas de pavo con ensalada   | Limanda a la romana con maíz y zanahoria                      | Pollo asado en su jugo con ensalada   | Cocido completo con verduras   | Filetes rusos a la plancha c/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, sulfitos                              | Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, sulfitos | Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, sulfitos               | Gluten, huevo, cacahuete, frutos secos                                 | Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sulfitos, aplo                              |        |
| Energía (kcal)  | 831,89  | 741,57  | 563,06  | 774,23   | 620,77  | 706,30 |
| Lípidos (g)     | 35,54   | 25,42   | 16,03   | 26,48  | 23,01   | 25,30  |
| Proteínas (g)   | 30,72   | 29,73   | 28,53   | 33,20  | 32,41   | 30,92  |
| Carbohidrato(g) | 99,59   | 100,30  | 74,44   | 102,05   | 70,60   | 89,39  |
|                 | LUNES 18  | MARTES 19   | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21  | VIERNES 22  |        |
| PRIMER PLATO    | Hélices c/tomate frito casero   | Alubias pintas c/arroz  | Judías verdes c/jamón   | Paella mixta   | Lentejas estofadas  |        |
| SEGUNDO PLATO   | Varitas de merluza  | Pollo en salsa a la cazadora                                  | Huevos fritos con patatas fritas  | Cinta de lomo a la plancha c/champis                                   | Tilapia al perejil 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,pescado,aplo,molusco, crustáceo, frutos secos, sulfitos | Gluten, frutos secos, cacahuete                               | Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, cacahuete                       | Gluten, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, sulfitos, cacahuete | Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, aplo, cacahuete                    |        |
| Energía (kcal)  | 649,92  | 680,39  | 649,36  | 694,78   | 686,67  | 672,23 |
| Lípidos (g)     | 20,75   | 23,89   | 31,24   | 22,61  | 32,39   | 26,18  |
| Proteínas (g)   | 26,10   | 35,11   | 17,20   | 32,87  | 27,02   | 27,66  |
| Carbohidrato(g) | 93,27   | 81,45   | 75,40   | 92,87  | 72,78   | 83,15  |
|                 | LUNES 25  | MARTES 26   | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28  | VIERNES 01/03   |        |
| PRIMER PLATO    | Arroz tres delicias   | Sopa de cocido  | Patatas con costillas   | Crema de calabaza  | <b>DÍA NO LECTIVO</b>   |        |
| SEGUNDO PLATO   | Magro con tomate y pimientos  | Cocido completo con verduras                                  | Merluza en salsa verde c/gulsantes  | Escalope de pollo con verduras   |   |        |
| GUARNICIÓN      | Fruta de temporada  | Fruta de temporada  | Postre lácteo   | Fruta de temporada   |   |        |
| POSTRE PAN      | Pan blanco  | Pan blanco  | Pan blanco  | Pan blanco   |   |        |
| ALERGENOS       | Gluten, huevo, lactosa, soja, crustáceo, frutos secos, aplo, cacahuete            | Gluten, huevo, cacahuete, frutos secos                        | Gluten, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, cacahuete | Gluten, huevo, frutos secos, aplo, cacahuete                           |   |        |
| Energía (kcal)  | 747,59  | 812,23  | 606,02  | 644,99   | 702,71  |        |
| Lípidos (g)     | 18,86   | 26,48   | 21,61   | 22,40  | 22,34   |        |
| Proteínas (g)   | 43,40   | 43,20   | 28,21   | 37,47  | 38,07   |        |
| Carbohidrato(g) | 101,04  | 102,05  | 74,35   | 74,43  | 87,97   |        |

**CONSEJO DE FEBRERO**

Una vida saludable empieza desde el interior



**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

