

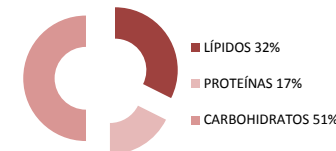
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO							
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)						0,00	
Lípidos (g)						0,00	
Proteínas (g)						0,00	
Carbohidrato(g)						0,00	
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO		Coditos gratinados	Potaje de vigilia	Crema de puerros	Arroz a banda		
SEGUNDO PLATO		Cordon bleu	Huevo frito con pimientos asados	Pollo al curry con aros de cebolla	Merluza a la andaluza c/lechuga y zanahoria		
GUARNICIÓN		c/maíz y zanahoria					
POSTRE PAN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
ALERGENOS		Pan blanco	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, sesamo	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, aplo, sesamo	Pan blanco	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, sesamo	
Energía (kcal)		725,50	662,48	658,76	815,53	572,45	
Lípidos (g)		30,39	23,39	23,70	33,13	22,12	
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	25,02	
Carbohidrato(g)		103,34	72,55	82,76	103,19	72,37	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz c/verduras	Crema de calabaza	Sopa de conchas	J. blancas c/verduras		
SEGUNDO PLATO	Tortilla de jamón con ensalada	Escalope de pollo con judías verdes	Albóndigas al horno con verduritas	Magro al chilldrón con pimientos	Tilapia rebozada con mayonesa		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80	
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49	
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70	
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO		Sopa de ave	Macarrones boloñesa	Judías pintas	Patatas a la marinera		
SEGUNDO PLATO		Cinta de lomo con tomate aliñado	Huevos fritos con jamón	Filete de pollo a la plancha c/ensalada	Merluza en salsa verde con gulsantes		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN		Carrot cream w/bacon	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
ALERGENOS		Irish stew	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		673,55	696,15	691,73	722,25	556,74	
Lípidos (g)		22,87	20,84	22,15	24,16	18,00	
Proteínas (g)		34,06	33,33	36,10	38,34	28,37	
Carbohidrato(g)		82,75	107,22	87,32	86,75	72,81	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Tallarines c/pisto	J.blancas c/verduras	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Lomo adobado con ensalada	Cocido completo con verduras	Tortilla española con ensalada	Pollo al limón con champis	Croquetas de bacalao con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10	
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93	
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42	
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40	

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come "Lucrecio"



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

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075

