



LUNES 31 MARTES 01 MIERCOLES 02 JUEVES 03 VIERNES 04

PRIMER PLATO	<h1>BIENVENIDOS AL COLEGIO</h1>					0,00
SEGUNDO PLATO						0,00
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00

LUNES 07 MARTES 08 MIERCOLES 09 JUEVES 10 VIERNES 11

PRIMER PLATO		Macarrones c/tomate Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Albóndigas mixtas a la jardinera Postre lácteo Pan blanco	Judías blancas Pollo asado c/patata dado Fruta de temporada Pan blanco	Ensalada campera Tortilla c/queso y tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN		Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, pescado, crustáceos, moluscos	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, leche, soja, aplo	Gluten, sésamo, soja, frutos secos, aplo, leche, sulfitos	Gluten, sésamo, soja, frutos secos, huevo, leche, sulfitos, pescado	
Energía (kcal)		609,96	616,50	665,14	609,14	625,18
Lípidos (g)	21,89	35,23	31,68	22,68	27,87	
Proteínas (g)	22,03	24,62	21,59	24,59	23,21	
Carbohidrato(g)	81,42	67,99	74,50	62,50	71,60	

LUNES 14 MARTES 15 MIERCOLES 16 JUEVES 17 VIERNES 18

PRIMER PLATO	Lentejas caseras San Jacobo c/ tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Fideua Perca al perejil c/ patatas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Salteado de pollo c/hortalizas Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanesa Burger meat a la plancha con salsa de Fruta de temporada Pan blanco	Judías pintas Tortilla española c/ ensalada Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, huevo, crustáceos, aplo, mostaza	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, pescado, crustáceos, moluscos	Gluten, huevo, sésamo, soja, frutos secos, aplo, leche	Gluten, sésamo, soja, frutos secos, leche, mostaza	Gluten, huevo, leche, soja, frutos secos, sésamo, sulfitos, aplo	
Energía (kcal)	629,46	668,02	734,23	623,11	704,23	671,81
Lípidos (g)	25,36	32,16	25,16	18,83	24,43	25,19
Proteínas (g)	36,77	26,08	24,50	34,68	21,37	28,68
Carbohidrato(g)	82,88	70,54	65,74	79,87	71,53	74,11

LUNES 21 MARTES 22 MIERCOLES 23 JUEVES 24 VIERNES 25

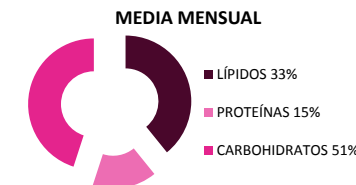
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Ragout de ternera con hortalizas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Huevos fritos c/Jamón Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Filete de pollo a la plancha c/champis Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos	Gluten, sésamo, frutos secos, soja, aplo, leche, sulfitos	Gluten, huevo, leche, frutos secos, sésamo, soja, mostaza, huevo	Gluten, huevo, leche, pescado, crustáceos, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, leche, huevo	
Energía (kcal)	633,64	645,60	762,95	539,56	697,61	655,87
Lípidos (g)	30,47	17,15	39,77	18,19	16,91	24,50
Proteínas (g)	17,82	23,85	31,30	25,00	31,58	25,91
Carbohidrato(g)	53,59	99,14	100,13	67,79	65,72	77,28

LUNES 28 MARTES 29 MIERCOLES 30 JUEVES 01 VIERNES 02

PRIMER PLATO	Hélices con verduras Rabas de calamar c/ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Lentejas guisadas Filetes rusos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Magro al chilindrón con pimientos Postre lácteo Pan blanco			
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, moluscos, crustáceos, huevo, mostaza, aplo	Gluten, frutos secos, sésamos, soja, leche, aplo, mostaza	Gluten, huevo, leche, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos			
Energía (kcal)	722,74	608,02	574,82			635,19
Lípidos (g)	30,53	32,16	34,66			32,45
Proteínas (g)	22,25	26,08	18,62			22,32
Carbohidrato(g)	76,46	60,54	47,03			61,34

CONSEJO DE SEPTIEMBRE

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón



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

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

