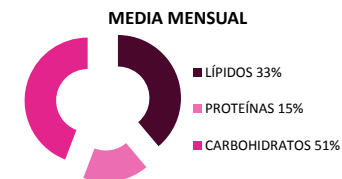




	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICION POSTRE PAN				Arroz con pollo Perca al horno con verduras  Fruta de temporada Pan blanco	Ensaladilla rusa Filete de pollo c/ ensalada  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)				744,34	725,91	735,12	
Lípidos (g)				28,51	28,27	28,39	
Proteínas (g)				27,79	43,77	35,78	
Carbohidrato(g)				94,75	76,34	85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICION POSTRE PAN	Arroz milanese Cinta de saxonla a la plancha con ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Ternera carbonada con manzana  Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas Tortilla con queso y tomate aliñado  Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis con tomate Merluza a la romana con ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Pollo salteado con verduras  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	694,86		838,87	540,90	736,80	754,49	713,18
Lípidos (g)	54,96		41,61	20,37	29,13	20,46	33,30
Proteínas (g)	37,14		34,33	22,44	27,29	24,41	29,12
Carbohidrato(g)	55,84		81,89	66,37	96,44	77,08	75,52
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICION POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Lentejas caseras Varitas de merluza con ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Coditos gratinados Pollo a la plancha con champiñones  Postre lácteo Pan blanco	Arroz con tomate Huevos fritos con jamón  Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Albóndigas mixtas al horno con verduras  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)			787,72	532,38	822,45	670,16	562,54
Lípidos (g)			31,48	11,59	35,95	27,15	21,23
Proteínas (g)			20,54	27,95	29,71	22,76	20,19
Carbohidrato(g)			61,04	54,34	96,97	84,21	59,31
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICION POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Burger meat a la plancha con patatas  Fruta de temporada Pan blanco	Judías pintas gulsadas Tortilla de patatas con ensalada  Postre lácteo Pan blanco	Tallarines con chorizo Perca al perejil con guisantes  Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas Pollo asado con zanahoria  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	846,39		769,67	615,28	687,22	611,39	705,99
Lípidos (g)	54,82		40,05	27,12	20,67	23,64	33,26
Proteínas (g)	30,43		22,99	22,75	29,97	43,70	29,97
Carbohidrato(g)	96,51		80,52	70,35	60,35	52,79	72,10
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICION POSTRE PAN	Lentejas gulsadas Croquetas de jamón con tomate aliñado  Fruta de temporada Pan blanco	Paella Filetes rusos con patatas  Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo al curry con zanahoria  Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos con verduras Tortilla francesa con ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Esprales c/tomate Tilapia a la andaluza c/ ensalada  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	618,15		782,44	732,68	512,47	521,74	1055,83
Lípidos (g)	31,70		28,86	32,95	21,24	20,99	45,24
Proteínas (g)	21,72		42,83	22,13	21,44	21,52	43,21
Carbohidrato(g)	62,66		86,09	87,55	59,78	65,74	120,61

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales



-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

