



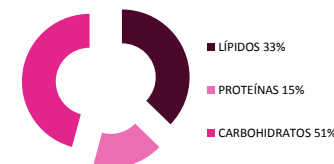
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06										
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Lentejas estofadas Rabas de calamar con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Espirales con chorizo Tortilla francesa con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Arroz tres delicias Limanda a la andaluza c/mayonesa Postre lácteo Pan blanco	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, moluscos, sulfitos, huevo, pescado, crustáceos, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, huevo, leche, soja, sulfitos, mostaza	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, cacahuete, huevo, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado, huevo, sulfitos, crustáceos	689,92	27,68	30,41	75,47		
		Energía (kcal)	677,47	679,82	664,31	738,09	689,92	27,68	30,41	75,47					
		Lípidos (g)	26,99	29,18	27,53	27,02	27,02	26,99	29,18	27,53	27,02				
Proteínas (g)	41,50	23,71	31,37	25,07	25,07	41,50	23,71	31,37	25,07	41,50	23,71	31,37	25,07		
Carbohidrato(g)	67,88	81,26	73,64	79,08	79,08	67,88	81,26	73,64	79,08	67,88	81,26	73,64	79,08		
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13										
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Tallarines al ajillo Salchichas de pavo con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patata dado Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanés Perca al perejil con gulsantes Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Tortilla de patata con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, sulfitos, leche, soja, aplo	Gluten, huevo, leche, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, leche, soja, pescado, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, sulfitos, leche	664,69	24,37	28,94	70,50		
		Energía (kcal)	650,52	585,58	602,40	820,25	664,69	24,37	28,94	70,50					
		Lípidos (g)	29,04	18,16	20,80	29,49	29,49	29,04	18,16	20,80	29,49	29,04	18,16	20,80	29,49
Proteínas (g)	17,96	30,07	34,91	32,83	32,83	17,96	30,07	34,91	32,83	17,96	30,07	34,91	32,83		
Carbohidrato(g)	79,77	60,80	65,03	76,38	76,38	79,77	60,80	65,03	76,38	79,77	60,80	65,03	76,38		
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20										
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz con tomate Huevos fritos con Jamón Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Albóndigas mixtas a la jardinera Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis gratinados Filete de pollo a la plancha con hortalizas Fruta de temporada Pan blanco	Patatas a la Riojana Surffers de merluza con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Gluten, frutos secos, sésamo, huevo, leche, soja	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, huevo, leche, soja, sésamo, frutos secos, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, mostaza, huevo, pescado	711,13	24,78	32,20	82,69
		Energía (kcal)	876,53	812,23	532,38	705,02	629,48	711,13	24,78	32,20	82,69				
		Lípidos (g)	41,06	26,48	11,59	21,20	23,56	41,06	26,48	11,59	21,20	23,56			
Proteínas (g)	30,16	43,20	27,95	34,44	25,27	30,16	43,20	27,95	34,44	25,27	30,16	43,20	27,95	34,44	25,27
Carbohidrato(g)	98,49	82,05	54,34	99,15	79,40	98,49	82,05	54,34	99,15	79,40	98,49	82,05	54,34	99,15	79,40
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27										
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Lentejas con verduras Cinta de lomo al ajillo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Ragout de ternera con hortalizas Fruta de temporada Pan blanco	Fideua Merluza al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz con verduras Tortilla de jamón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave y fideos Escalope de pollo con patatas Postre lácteo Pan blanco	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos	Gluten, frutos secos, soja, sésamo, aplo, leche	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, leche, soja, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos	Gluten, huevo, leche, soja, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, leche, soja, frutos secos, sésamo, cacahuete, sulfitos	631,99	29,72	25,19	73,90
		Energía (kcal)	634,04	554,54	684,24	680,86	606,27	631,99	29,72	25,19	73,90				
		Lípidos (g)	33,02	24,39	30,55	24,70	35,95	33,02	24,39	30,55	24,70	35,95			
Proteínas (g)	32,94	14,58	26,67	20,92	30,85	32,94	14,58	26,67	20,92	30,85	32,94	14,58	26,67	20,92	30,85
Carbohidrato(g)	70,83	69,81	74,60	94,64	59,64	70,83	69,81	74,60	94,64	59,64	70,83	69,81	74,60	94,64	59,64
	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04										
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Espirales con tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco					620,45	33,69	26,62	85,54					
		Energía (kcal)	620,45				620,45	33,69	26,62	85,54					
		Lípidos (g)	33,69				33,69								
Proteínas (g)	26,62				26,62										
Carbohidrato(g)	85,54				85,54										

CONSEJO DE NOVIEMBRE

Una vida activa equivale a una vida saludable



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

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

