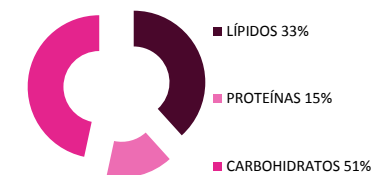


	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<h1>Bienvenidos</h1>					
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Croquetas de jamón con ensalada	Fideua Filete de pollo con champiñones	Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada	Lentejas con verduras Bonito con tomate	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado	
	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, crustáceos, moluscos, pescado, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, aplo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, pescado, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, leche, huevo	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	796,48 31,44 19,45 111,34	627,11 19,82 27,16 67,81	623,74 25,06 18,08 81,91	605,12 20,79 25,44 68,22	717,20 31,09 34,49 74,73	673,93 25,64 24,92 80,80
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con pisto Longaniza fresca al horno con puré de patata	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria	Arroz tres delicias Varitas de merluza con ensalada	
	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, sulfitos, crustáceos, moluscos, aplo	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	812,23 26,48 43,20 82,05	607,45 21,11 21,40 81,26	678,28 28,93 17,55 86,67	694,34 33,12 27,19 80,16

CONSEJO DE ENERO  
Nútrete bien, siéntente bien



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
- 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

