



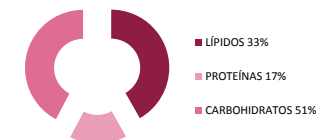
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06		
PRIMER PLATO	Lentejas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Macarrones con chorizo Tortilla francesa de queso con ensalada	Paella mixta Merluza a la romana con mayonesa	Patatas marineras Filete de contramuslo de pollo a la plancha con champiñones			
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
POSTRE PAN	Gluten, sésamo, frutos secos, sulfitos	Gluten, sésamo, frutos secos, huevo, lactosa, soja, sulfitos	Gluten, sésamo, frutos secos, lactosa, crustáceos, moluscos, soja, huevo, pescado	Gluten, sésamo, frutos secos, pescado, moluscos, crustáceos, aplo, mostaza			
Energía (kcal)	717,93	655,19	751,98	684,23	702,33		
Lípidos (g)	32,25	28,73	23,45	24,43	27,22		
Proteínas (g)	24,03	26,79	23,97	41,37	29,04		
Carbohidrato(g)	68,98	68,87	70,75	61,53	67,53		
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13		
PRIMER PLATO			Crema de calabacín Albóndigas de burger meat (Albóndigas mixtas) a la jardinera	Espaguetis boloñesa Limanda empanada con ensalada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras		
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN			<b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> Arroz tres delicias Rollitos de primavera Flan chino (flan de huevo)		Fruta de temporada Pan blanco		Postre lácteo Pan blanco
POSTRE PAN			Gluten, sésamo, frutos secos, lactosa, soja, aplo		Gluten, huevo, sésamo, frutos secos, pescado, aplo, mostaza , sulfitos		Gluten,aplo, sésamo, frutos secos, lactosa, soja
Energía (kcal)			507,67	704,45	812,23	506,09	
Lípidos (g)			26,74	31,73	26,48	21,24	
Proteínas (g)			28,13	31,81	43,30	25,79	
Carbohidrato(g)			52,68	68,02	82,05	50,69	
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20		
PRIMER PLATO	Puré de verduras Nuggets de pollo con salsa de tomate casera	Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patatas y hortalizas	Coditos con pisto Merluza al horno con verduras	Alubias blancas Tortilla de patata con tomate aliñado			
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
POSTRE PAN	Gluten, sésamo, frutos secos, aplo, soja	Gluten, frutos secos, sésamo, aplo, mostaza, lactosa, soja	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, lactosa, soja, pescado	Gluten, frutos secos, sésamo, lactosa, soja, huevo, sulfitos			
Energía (kcal)	594,49	600,24	603,58	681,43	619,93		
Lípidos (g)	23,32	35,82	28,87	32,32	30,08		
Proteínas (g)	13,35	35,41	36,01	28,27	28,26		
Carbohidrato(g)	19,84	66,47	71,60	70,43	57,08		

### CONSEJO DE DICIEMBRE

Incluye fibra en tu dieta



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

• Nutricionista: María Sánchez  
• Col.MAD00310

Feliz Navidad

