

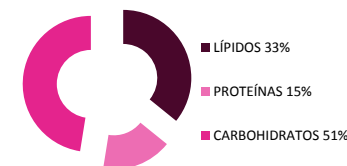
	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Crema de calabaza Filetes rusos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas Filete de pollo en salsa con champiñones Postre lácteo Pan blanco	Paella mixta Merluza a la romana con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Tortilla francesa con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
		Gluten, frutos secos, sésamo, soja, cacahuete, aplo, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, crustáceos, moluscos, huevo, pescado, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado, sulfitos, huevo, leche, aplo		
Energía (kcal)		699,64	681,12	667,02	619,11	666,72	
Lípidos (g)		30,26	22,21	26,86	27,31	26,66	
Proteínas (g)		24,29	39,21	23,74	20,47	26,93	
Carbohidrato(g)		79,81	80,68	81,93	73,23	78,91	
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Arroz con tomate Huevos fritos con jamón Postre lácteo Pan blanco	Crema de puerros Pollo asado con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Coditos con chorizo Merluza al perejil con guisantes Postre lácteo Pan blanco		
			Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado, sulfitos, huevo, leche		
Energía (kcal)			699,42	518,89	666,97	628,43	
Lípidos (g)			35,39	16,22	21,26	24,29	
Proteínas (g)			26,74	28,38	28,03	27,72	
Carbohidrato(g)			69,38	64,24	96,41	76,68	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras San Jacobo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con magro Merluza al horno con tomate y pimientos Postre lácteo Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con verduras Tortilla de patata con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, huevo, leche, sulfitos, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, pescado, aplo	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos, aplo, huevo		
Energía (kcal)	705,73	650,93	573,85	812,23	661,25	680,80	
Lípidos (g)	42,11	30,89	13,62	26,48	26,55	27,93	
Proteínas (g)	34,22	21,36	29,04	43,20	17,82	29,13	
Carbohidrato(g)	72,77	73,02	82,10	82,05	87,52	79,49	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis gratinados Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	COMIDA ESPECIAL Crema de verduras Perrito caliente Postre especial					
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, sulfitos	Gluten, sésamo, soja, frutos secos, leche, huevo, cacahuete, aplo, mostaza, sulfitos					
Energía (kcal)	692,32	638,14				665,23	
Lípidos (g)	27,70	24,70				26,20	
Proteínas (g)	31,07	21,94				26,51	
Carbohidrato(g)	86,29	70,17				78,23	

CONSEJO DE DICIEMBRE

Reduce el consumo de azúcar



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