

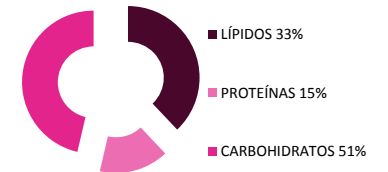
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Cinta de lomo con tomate aliñado	Macarrones con tomate Tortilla de chorizo con ensalada	Crema de verduras Burger meat a la plancha con salsa de tomate	Arroz con pollo Merluza al horno con tomate y pimientos	Sopa de estrellas Pechuga villarroy 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, aplo, mostaza, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, mostaza, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, pescado, crustáceos, moluscos, leche, sulfitos		
Energía (kcal)	593,07	691,60	668,97	700,55	650,40		660,92
Lípidos (g)	22,34	24,49	24,70	24,62	25,83		24,40
Proteínas (g)	28,95	24,25	25,01	26,52	29,34		26,81
Carbohidrato(g)	82,74	99,47	85,89	93,64	79,06		88,16
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz tres delicias Longanizas frescas al horno con tomate	Crema de zanahoria Filetes rusos caseros con ensalada	Alubias blancas estofadas Huevos fritos con salsa de tomate	Lazos gratinados Merluza al perejil con guisantes	Patatas marineras Pollo asado con verduras		
	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, crustáceos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, leche, soja, mostaza , huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, pescado, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado, moluscos, crustáceos, leche huevo		
Energía (kcal)	665,49	681,89	769,17	602,04	552,90		654,30
Lípidos (g)	37,10	27,23	49,69	17,91	14,21		29,23
Proteínas (g)	22,45	22,82	25,76	32,40	27,03		26,09
Carbohidrato(g)	80,19	86,49	55,60	80,35	77,47		76,02
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines al ajillo Magro con tomate y pimientos	Crema de puerros Escalope de pollo con champiñones	Arroz con tomate Merluza al limón con ensalada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	<b>NO LECTIVO</b>		
	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, sulfitos, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos, leche, cacahuete	Gluten, frutos secos, sésamo, soja,leche, huevo, pescado, sulfitos	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo			
Energía (kcal)	665,82	697,67	623,64	727,03			678,54
Lípidos (g)	27,19	49,84	15,30	24,32			29,16
Proteínas (g)	33,69	15,89	24,96	39,82			28,59
Carbohidrato(g)	75,60	45,73	97,47	88,23			76,76
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>NO LECTIVO</b>	Coditos con pisto San Jacobo con ensalada	Crema de calabacín Ternera carbonada con cebolla y manzana	Paella mixta Merluza a la romana con ensalada	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata con tomate aliñado		
		Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
		Gluten, frutos secos, sésamo, soja, pescado, crustáceos, moluscos, leche, huevo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, huevo, leche, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, crustáceos, moluscos, pescado, leche, sulfitos, pescado, huevo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, huevo, sulfitos, leche, mostaza		
Energía (kcal)		675,79	593,88	635,55	681,47		646,67
Lípidos (g)		26,60	26,05	35,22	33,16		30,26
Proteínas (g)		18,01	21,57	30,04	25,61		23,81
Carbohidrato(g)		95,04	65,23	49,61	69,63		69,88

CONSEJO DE FEBRERO

¡Muevete! Te da vida



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

