

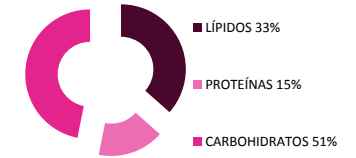
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Farfalle con queso Lomo al ajillo con ensalada	Crema de puerros Albóndigas al horno con salsa de tomate	Patatas a la riojana Tortilla francesa con ensalada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Arroz con tomate Merluza a la romana 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, huevo, sulfitos, apio, leche	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, huevo, sulfitos	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, apio, leche, pescado	
Energía (kcal)	756,71	613,79	613,11	727,03	720,20	686,17
Lípidos (g)	38,47	27,77	26,45	24,32	25,92	28,59
Proteínas (g)	32,39	28,62	20,67	39,82	29,12	30,12
Carbohidrato(g)	93,97	62,89	73,39	88,23	93,77	82,45
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Rabas de calamar con tomate aliñado	Arroz milanés Filete de pollo a la plancha con champiñones	Alubias blancas Tortilla de patata con tomate aliñado	Crema de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas	Macarrones con tomate Merluza al ajillo 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, moluscos, crustáceos, huevos, pescado, soja, mostaza, leche, sulfitos, apio, frutos secos, sésamo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, mostaza, apio, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, pescado, sulfitos	
Energía (kcal)	636,04	654,98	709,86	587,86	718,15	661,38
Lípidos (g)	31,79	26,47	33,09	19,26	24,36	26,99
Proteínas (g)	25,83	37,28	28,05	23,46	28,88	28,72
Carbohidrato(g)	62,60	67,90	74,69	79,64	100,71	77,11
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Crema de verduras Tortilla de queso con tomate aliñado	JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Frijoles con verduras (Alubias pintas) Pollo al estilo mexicano* Flan napolitana	Caditos gratinados Bacalao al perejil con zanahoria		
	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		Fruta de temporada Pan blanco		
	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio, huevo		Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, pescado, sulfitos, leche		
Energía (kcal)	659,77	692,05		607,62		653,14
Lípidos (g)	37,01	29,48		12,56		26,35
Proteínas (g)	23,25	30,22		29,90		27,79
Carbohidrato(g)	76,84	76,07		98,82		83,91
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Varitas de merluza con tomate aliñado	Arroz a banda Tortilla francesa de jamón con ensalada	Crema de calabacín Magro al chilldrón con patatas	Espirales con pisto Pollo asado en su jugo con verduras		
	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
	gluten, pescado, crustáceos, huevo, soja, leche, apio, moluscos, leche, sulfitos, mostaza, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, crustáceos, pescado, soja, leche, apio, moluscos, leche, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, apio	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, apio		
Energía (kcal)	712,53	644,19	676,64	647,28		670,16
Lípidos (g)	39,30	26,09	29,85	20,41		28,91
Proteínas (g)	29,57	23,10	22,12	31,20		26,50
Carbohidrato(g)	59,24	79,30	80,15	87,22		76,48
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	SEMANA SANTA		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)	0,00					
Proteínas (g)	0,00					
Carbohidrato(g)	0,00					

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



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

