

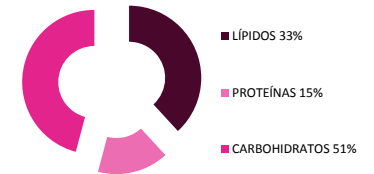
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<h1>SEMANA SANTA</h1>										
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00					
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<h2>NO LECTIVO</h2>	Arroz tres delicias Croquetas de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Albóndigas mixtas en salsa jardinera Postre lácteo Pan blanco	Alubias blancas estofadas Pollo asado en su jugo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines con pisto Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo Pan blanco						
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		gluten, leche, soja, crustáceos, huevo, pescado, cacahuets, frutos secos, aplo, mostaza, sésamo, altramuces, moluscos, sulfitos	Gluten, furtos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, leche, sulfitos	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo,soja, pescado, leche, sulfitos	751,74 38,08 38,87 66,06	704,81 34,18 27,78 73,00				
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo adobada a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Coditos gratinados Surfers de merluza con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabacín Ragout de ternera en salsa jardinera con patata dado Postre lácteo Pan blanco	Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas Escalope de pollo con champiñones Postre lácteo Pan blanco						
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, sulfitos	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, pescado,sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, leche, mostaza, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, leche, cacahuete, sulfitos, huevo	651,80 35,75 31,36 70,59	791,85 24,13 18,91 88,24	630,18 40,76 27,82 81,09	799,13 25,90 27,25	553,73 15,73 25,90 77,25	685,34 31,09 26,15 80,24
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Macarrones c/verduras Longanizas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Bacalao rebozado con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Paella mixta Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de estrellas Pollo a la cazadora con patatas Postre lácteo Pan blanco						
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Gluten huevo, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, huevo, pescado, sulfitos, aplo,leche	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, leche, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, pescado, marisco, crustáceos, huevo, sulfitos, soja, leche,aplo	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos, leche	578,92 23,61 23,00 73,35	685,58 20,09 31,29 95,41	727,03 24,32 39,82 88,23	627,09 26,50 21,07 79,46	553,73 15,73 25,90 77,25	634,47 22,05 28,22 82,74
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30						
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz milanesa Cordon bleu de pavo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas con verduras Tortilla de queso con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo en pepitoria con patatas Postre lácteo Pan blanco	Patatas guisadas Burger meat a la plancha con aros de cebolla Fruta de temporada Pan blanco	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde con gulsantes Postre lácteo Pan blanco						
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, mostaza, sulfitos, huevo, leche, aplo	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, sulfitos, huevo, leche, aplo	Gluten,frutos secos, sésamo, soja, aplo, leche, cacahuete, sulfitos	Gluten, frutos secos, sésamo, soja, aplo, sulfitos, pescado, moluscos, crustáceos, leche	Gluten, huevo, frutos secos, sésamo, soja, pescado, sulfitos, crustáceos, moluscos, leche, mostaza	674,53 37,34 25,04 59,36	633,75 25,94 26,97 73,93	680,90 24,47 32,98 81,83	680,90 24,47 32,98 81,83	572,01 14,37 28,19 87,65	648,42 25,32 29,23 76,92

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

