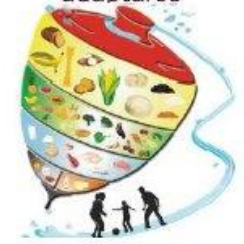


	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Espaguetis carbonara	Judías v. c/patata	Garbanzos c/verduras	Paella mixta	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Huevos al horno	Pollo asado	San jacobó	Tortilla de jamón	Ragout de ternera		
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con tomate aliñado	con ensalada	con hortalizas		
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
ALERGENOS	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sulfitos	Gluten, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, apio, frutos secos, sulfitos		
Energía (kcal.)	832,03	590,46	690,81	780,14	637,87	704,26	
Lípidos (g)	27,60	30,41	26,03	31,13	20,52	27,14	
Proteínas (g)	33,85	22,42	33,46	26,63	24,94	28,26	
Carbohidrato(g)	116,32	74,25	79,65	98,05	86,75	91,00	
LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Alubias blancas	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	DÍA FESTIVO		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo	Huevos fritos	Hamburguesa a la plancha	Bacalao rebozado			
GUARNICIÓN	con ensalada	con patatas fritas	c/arroz	con ensalada			
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
ALERGENOS	Gluten, huevo, soja, crustáceo, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, pescado, apio, frutos secos, sulfitos			
Energía (kcal.)	686,85	812,48	744,02	689,01		733,09	
Lípidos (g)	23,56	40,30	31,61	21,04		29,13	
Proteínas (g)	27,15	31,07	24,35	28,74		27,83	
Carbohidrato(g)	99,09	82,12	90,85	101,26		93,33	
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO	MENÚ ESPECIAL SANTA TERESA	Arroz con pollo	Fideuá marinera	Crema de verduras	Judías pintas		
SEGUNDO PLATO		Merluza rebozada	Pollo a la plancha	Albóndigas	Cazón adobado		
GUARNICIÓN		con ensalada	con ensalada	a la jardinera	con tomate aliñado		
POSTRE PAN		Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
ALERGENOS		Gluten, huevo, pescado, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos		
Energía (kcal.)		788,66	756,32	648,50	734,64	732,03	
Lípidos (g)		27,61	24,28	23,23	25,97	25,27	
Proteínas (g)		31,07	36,06	24,44	28,66	30,06	
Carbohidrato(g)		103,76	101,67	95,04	78,35	94,71	
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Sopa de fideos	Arroz alicantina	Judías blancas estofadas	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza	Filetes rusos en salsa	Magro al chilindrón	Tortilla de patatas	Escalope de pollo		
GUARNICIÓN	con ensalada	con verduras	con pimientos		con champiñones		
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
ALERGENOS	Gluten, huevo, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, sésamo, mostaza, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, apio, frutos secos, sulfitos		
Energía (kcal.)	653,33	823,91	700,48	770,98	656,60	721,06	
Lípidos (g)	30,82	25,68	17,79	29,50	29,07	26,57	
Proteínas (g)	23,29	42,93	31,58	31,47	30,17	31,89	
Carbohidrato(g)	84,73	106,38	101,37	95,04	78,35	93,17	
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01/1	VIERNES 02/1			
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Judías pintas	Crema de calabaza	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos	Salchichas al horno	Merluza en salsa verde con				
GUARNICIÓN	con jamón	con ketchup	guisantes				
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco				
ALERGENOS	Gluten, huevo, soja, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, lactosa, soja, apio, frutos secos, sulfitos	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, apio, frutos secos, sulfitos				
Energía (kcal.)	815,45	692,42	550,39			686,09	
Lípidos (g)	35,45	30,25	12,03			25,91	
Proteínas (g)	24,20	26,62	22,06			24,29	
Carbohidrato(g)	100,22	78,61	88,45			89,11	

CONSEJO DE OCTUBRE

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse



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 7-12 años
- *Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

*Nutricionista: Gloria Espino
*Nº asociada: 3075

SUGERENCIAS DE CENA

	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PRIMER PLATO	Sopa de verduras y fideos Filete de pollo	Salteado de brócoli Pescado al horno con patatas cocidas	Ensalada mixta Tortilla francesa con pavo	Berenjenas asadas reellenas con arroz	Guisantes con jamón Panini casero
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PRIMER PLATO	Menestra de verduras Salmón al horno con orégano	Zanahoria baby y calabacín Tiras de pollo con pimientos	Judías verdes con patatas Filete de ternera a la plancha	Ensalada caprese Pizza vegetal	DÍA FESTIVO
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	
	Pan	Pan	Pan	Pan	
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PRIMER PLATO	Crema de verduras Bacalao a la naranja con zanahoria	Ensalada de la huerta Huevos escalfados con pimentón	Lomos de pescado al papillote con verduras	Ensaladita de arroz con tacos de pavo y tomates cherry	Sopa maravilla Jamoncito de pollo al limón
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PRIMER PLATO	Sopa juliana Merluza frita con ensalada verde	Arroz tres delicias	Coliflor al ajillo Ternera con salsa de champis	Pastel de espinacas con jamoncitos	Mejillones al vapor con ensalada de trigueros
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01/11	VIERNES 02/11
PRIMER PLATO	Crema de guisantes Pollo a la plancha con hierbas provenzal	Tomates asados con queso Filete de cerdo	Coliflor al ajillo Ternera con salsa de champis	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta		
	Pan	Pan	Pan		