

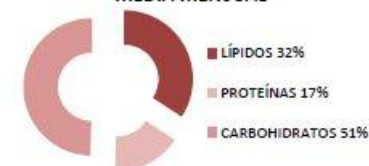
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Garbanzos c/verduras		
SEGUNDO PLATO					Bacalao con tomate y patatas panaderas		
GUARNICIÓN					Postre lácteo		
POSTRE PAN					Pan blanco		
ALERGENOS					Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, apio, frutos secos		
Energía (kcal)						760,73	760,73
Lípidos (g)						35,16	35,16
Proteínas (g)						17,38	17,38
Carbohidrato(g)						93,30	93,30
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08			
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de picadillo	Arroz con pollo	Judías blancas	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Ragout de ternera con hortalizas	Tortilla de queso con tomate aliñado	Merluza con tomate y patatas panaderas	Escalope de lomo con ensalada		
GUARNICIÓN					Postre lácteo		
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Gluten, lactosa, soja, frutos secos, apio, cacahuete	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, apio, cacahuete	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sultitos, cacahuete	Gluten, lactosa, soja, pescado, frutos secos, apio, cacahuete	Gluten, lactosa, soja, pescado, frutos secos, apio, cacahuete	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sultitos, apio, cacahuete		
Energía (kcal)	743,56	647,01	715,25	733,87	715,25	710,99	710,99
Lípidos (g)	21,04	24,42	31,53	25,96	31,53	26,90	26,90
Proteínas (g)	34,48	33,69	32,19	32,13	32,19	32,94	32,94
Carbohidrato(g)	106,47	73,48	77,62	95,64	77,62	86,16	86,16
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15			
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz Milanesa	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la romana con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Cocido completo con verduras	Tortitas de carne a la plancha c/ensalada		
GUARNICIÓN					Postre lácteo		
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sultitos, cacahuete	Gluten, huevo, lactosa, pescado, frutos secos, sultitos, cacahuete	Gluten, huevo, lactosa, soja, pescado, frutos secos, sultitos, cacahuete	Gluten, huevo, cacahuete, frutos secos	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sultitos, apio			
Energía (kcal)	831,89	741,57	563,06	774,23	620,77	706,30	706,30
Lípidos (g)	35,54	25,42	16,03	26,48	23,01	25,30	25,30
Proteínas (g)	30,72	29,73	28,53	33,20	32,41	30,92	30,92
Carbohidrato(g)	99,59	100,30	74,44	102,05	70,60	89,39	89,39
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22			
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate frito casero	Alubias pintas c/arroz	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Lentejas estofadas		
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa a la cazadora	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Varitas de merluza con ensalada		
GUARNICIÓN					Postre lácteo		
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Gluten, huevo, pescado, frutos secos, sultitos, apio, cacahuete	Gluten, frutos secos, cacahuete	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, cacahuete	Gluten, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, sultitos, cacahuete	Gluten/huevo,lactosa,soja,pescado,apio, marisco,frutos secos, sultitos,cacahuete			
Energía (kcal)	649,92	680,39	649,36	694,78	686,67	672,23	672,23
Lípidos (g)	20,75	23,89	31,24	22,61	32,39	26,18	26,18
Proteínas (g)	26,10	35,11	17,20	32,87	27,02	27,66	27,66
Carbohidrato(g)	93,27	81,45	75,40	92,87	72,78	83,15	83,15
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03			
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabaza	Macarrones con pisto		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Cocido completo con verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes	Escalope de pollo con verduras	Tortilla de jamón con ensalada		
GUARNICIÓN					Postre lácteo		
POSTRE PAN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
ALERGENOS	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Gluten, huevo, lactosa, soja, crustáceo, frutos secos, apio, cacahuete	Gluten, huevo, cacahuete, frutos secos	Gluten, lactosa, soja, pescado, molusco, crustáceo, frutos secos, cacahuete	Gluten, huevo, frutos secos, apio, cacahuete	Gluten, huevo, lactosa, soja, frutos secos, sultitos, cacahuete			
Energía (kcal)	747,59	812,23	606,02	644,99	664,13	694,99	694,99
Lípidos (g)	18,86	26,48	21,61	22,40	23,53	22,58	22,58
Proteínas (g)	43,40	43,20	28,21	37,47	28,23	36,10	36,10
Carbohidrato(g)	101,04	102,05	74,35	74,43	105,57	91,49	91,49

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



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 todos los comensales

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

\*Nutricionista: Gloria Espino

\*Nº asociada: 3075

## SUGERENCIAS DE CENA

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO					Crema de verduras
SEGUNDO PLATO					Filete de cerdo
GUARNICIÓN					con ensalada
POSTRE					Leche / Fruta
PAN					Pan blanco
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Pimientos asados reellenos de pollo	Salteado de pavo con verduras	Brócoli rehogado	Salteado de verduras
SEGUNDO PLATO	Mejillones al vapor			Cazón en adobo	Tortilla francesa
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	Guisantes con jamón	Crema de zanahoria	Noodles caseros de calabacín y gambas	Rolls vegetales con aguacate y atún	Berenjenas rellenas de jamón y queso
SEGUNDO PLATO	Filetes de abadejo al horno	Filete de ternera a la plancha			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	Pisto manchego con huevos escalfados	Roll de queso con salmón ahumado y lechuga	Crema de verduras Merluza al horno	Escalivada con filetes de melva sobre pan de ajo	Sopa de fideos Tortitas de verduras
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03
PRIMER PLATO	Sopa de letras	Menestra de verduras	Judías verdes salteadas	Coloflor c/pimentón	Ensalada verde
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patatas y verduras	Dorada al horno	Pechuga de pollo	Tosta de gulas y calabacín	Brochetas de magro con manzana
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO