

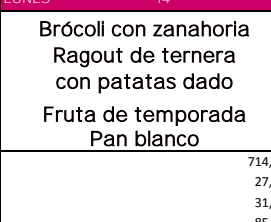
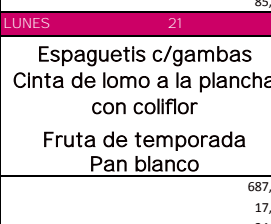
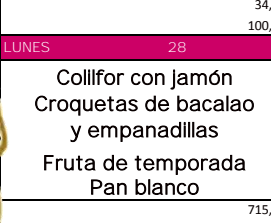


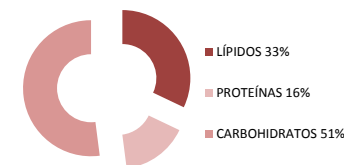
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO			Lentejas c/verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	Menestra de verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Contras de pollo con brócoli rehogado Postre lácteo Pan blanco		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)				802,09	635,99	679,17	705,75
Lípidos (g)			26,14	28,93	26,36	27,15	
Proteínas (g)			34,00	17,41	26,10	25,83	
Hidratos (g)			90,20	77,44	83,76	83,80	
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Judías verdes c/patatas Rollitos primavera con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Fideuá Rotti de pavo al horno con ensalada de col Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Judías pintas Merluza a la andaluza con maíz y zanahoria Postre lácteo Pan blanco		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)			718,61	707,83	715,97	679,17	705,40
Lípidos (g)		29,54	19,20	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		18,15	27,28	22,81	26,10	23,59	
Hidratos (g)		96,28	107,36	87,81	83,76	93,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO		Brócoli con zanahoria Ragout de ternera con patatas dado Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Crema de puerros Magro con tomate y arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Berenjenas rellenas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	Canelones caseros Merluza a la plancha c/ensalada verde Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)			714,86	823,91	713,31	743,91	743,82
Lípidos (g)		27,07	25,68	18,30	25,68	28,09	
Proteínas (g)		31,73	42,93	33,04	2,93	22,83	
Hidratos (g)		85,48	106,38	107,75	86,38	100,23	
						97,24	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO		Espaguetis c/gambas Cinta de lomo a la plancha con coliflor Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Marmitako Fajitas mexicanas con pollo y pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Acelgas rehogadas Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas Filetes rusos con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)			687,22	823,91	583,92	675,87	761,46
Lípidos (g)		17,35	25,68	16,03	26,77	33,34	
Proteínas (g)		34,01	42,93	24,51	26,26	33,71	
Hidratos (g)		100,10	106,38	84,43	82,21	82,35	
						91,10	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO		Colliflor con Jamón Croquetas de bacalao y empanadillas Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Arroz caldoso Merluza rebozada con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de picadillo Pollo asado con berenjenas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Filetes rusos caseros con pisto manchego Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)			715,78	823,91	609,60	720,73	738,79
Lípidos (g)		29,85	25,68	23,20	35,16	27,91	
Proteínas (g)		25,70	42,93	34,21	17,38	32,63	
Hidratos (g)		108,62	106,38	71,02	83,30	95,14	

CONSEJO DE ENERO

Come sano y variado,
es la mejor inversión para
tu futuro





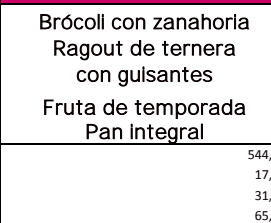
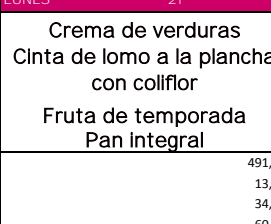
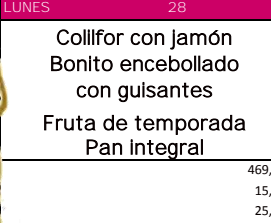
MEDIA MENSUAL



- 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 los comensales del comedor.
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



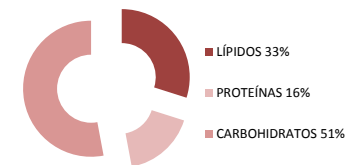
	LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO			Lentejas c/verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta de temporada Pan integral	Sopa de fideos Contras de pollo con brócoli rehogado Postre lácteo desnatado Pan integral		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal.)				592,09	608,99	625,17	608,75
Lípidos (g)			16,14	25,93	20,36	20,81	
Proteínas (g)			34,00	17,41	26,10	25,83	
Hidratos (g)			60,20	77,44	83,76	73,80	
	LUNES 07	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Judías verdes c/patatas Jamón a la plancha con ensalada Postre lácteo desnatado Pan integral	Ensalada de col Fideuá Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha con verduras Fruta de temporada Pan integral	Judías pintas Merluza al horno con maíz y zanahoria Postre lácteo desnatado		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal.)			548,61	493,82	715,97	559,17	579,39
Lípidos (g)		19,54	18,09	31,26	16,36	21,31	
Proteínas (g)		18,15	12,83	22,81	26,10	19,97	
Hidratos (g)		76,28	70,23	87,81	73,76	77,02	
	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO		Brócoli con zanahoria Ragout de ternera con guisantes Fruta de temporada Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo desnatado	Crema de puerros Magro con tomate y pimientos Fruta de temporada Pan integral	Berenjenas rellenas Huevos duros con champiñones Fruta de temporada Pan integral	Salteado de verduras Merluza a la plancha c/ensalada verde Postre lácteo desnatado Pan integral	
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal.)			544,86	613,91	593,31	743,91	426,82
Lípidos (g)		17,07	15,68	18,30	25,68	15,09	18,37
Proteínas (g)		31,73	32,93	33,04	2,93	22,83	24,69
Hidratos (g)		65,48	96,38	77,75	86,38	50,23	75,24
	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO		Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha con coliflor Fruta de temporada Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo desnatado	Marmitako Salteado de pollo y pimientos Fruta de temporada Pan integral	Acelgas rehogadas Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada	Judías blancas Filetes rusos a la plancha con ensalada Postre lácteo desnatado	
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal.)			491,22	613,91	543,92	635,87	461,46
Lípidos (g)		13,35	15,68	16,03	26,77	21,34	18,63
Proteínas (g)		34,01	32,93	24,51	26,26	33,71	30,28
Hidratos (g)		60,10	96,38	74,43	72,21	62,35	73,10
	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO		Colliflor con Jamón Bonito encebollado con guisantes Fruta de temporada Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo desnatado	Ensalada Arroz caldoso Fruta de temporada	Sopa de picadillo Pollo asado con berenjenas Fruta de temporada Pan integral	Crema de verduras Filetes rusos a la plancha con pisto Postre lácteo desnatado Pan integral	
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal.)			469,78	613,91	523,82	609,60	585,73
Lípidos (g)		15,85	15,68	18,09	23,20	21,16	18,80
Proteínas (g)		25,70	32,93	12,83	34,21	17,38	24,61
Hidratos (g)		78,62	96,38	80,23	71,02	83,30	81,91

CONSEJO DE ENERO

Come sano y variado,
es la mejor inversión para
tu futuro



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 los comensales del comedor.
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

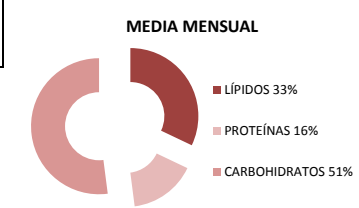
• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



	LUNES 03	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04			
PRIMERO			Lentejas c/verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Pan sin gluten	Menestra de verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Contras de pollo con brócoli rehogado Postre lácteo Pan sin gluten			
SEGUNDO								
GUARNICIÓN								
POSTRE								
Energía (kcal)				802,09		635,99		705,75
Lípidos (g)			26,14		28,93		27,15	
Proteínas (g)			34,00		17,41		25,83	
Hidratos (g)			90,20		77,44		83,80	
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11			
PRIMERO		Judías verdes c/patatas Jamón a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Fideos marineros Rotti de pavo al horno con ensalada de col Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Judías pintas Merluza al horno con maíz y zanahoria Postre lácteo Pan sin gluten			
SEGUNDO								
GUARNICIÓN								
POSTRE								
Energía (kcal)			718,61	707,83		715,97		705,40
Lípidos (g)		29,54	19,20		31,26		26,59	
Proteínas (g)		18,15	27,28		22,81		23,59	
Hidratos (g)		96,28	107,36		87,81		93,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18			
PRIMERO		Brócoli con zanahoria Ragout de ternera con patatas dado Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de fideos Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan sin gluten	Crema de puerros Magro con tomate y arroz blanco Fruta de temporada Pan sin gluten	Berenjenas rellenas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Pan sin gluten	Espaguetis c/atún Merluza a la plancha c/ensalada verde Postre lácteo Pan sin gluten		
SEGUNDO								
GUARNICIÓN								
POSTRE								
Energía (kcal)			714,86	823,91		743,91		747,96
Lípidos (g)		27,07	25,68		25,68		24,97	
Proteínas (g)		31,73	42,93		2,93		26,69	
Hidratos (g)		85,48	106,38		86,38		97,24	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25			
PRIMERO		Macarrones c/gambas Cinta de lomo a la plancha con coliflor Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de fideos Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan sin gluten	Marmitako Salteado de pollo y pimientos Fruta de temporada Pan sin gluten	Acelgas rehogadas Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada Pan sin gluten	Judías blancas Filetes rusos caseros con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten		
SEGUNDO								
GUARNICIÓN								
POSTRE								
Energía (kcal)			687,22	823,91		675,87		706,48
Lípidos (g)		17,35	25,68		26,77		23,83	
Proteínas (g)		34,01	42,93		26,26		32,28	
Hidratos (g)		100,10	106,38		82,21		91,10	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01			
PRIMERO		Colliflor con Jamón Bonito encebollado con guisantes Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de fideos Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan sin gluten	Arroz caldoso Merluza andaluza con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Pollo asado con berenjenas Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de verduras Filetes rusos caseros con pisto manchego Postre lácteo Pan sin gluten		
SEGUNDO								
GUARNICIÓN								
POSTRE								
Energía (kcal)			715,78	823,91		609,60		738,79
Lípidos (g)		29,85	25,68		23,20		27,91	
Proteínas (g)		25,70	42,93		34,21		32,63	
Hidratos (g)		108,62	106,38		71,02		95,14	

CONSEJO DE ENERO



Come sano y variado,
es la mejor inversión para
tu futuro



- 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 los comensales del comedor.
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• **Nutricionista:** Gloria Espino
• N° asociada: 3075



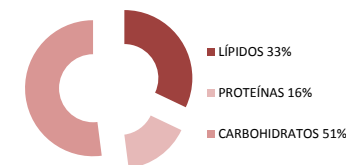
	LUNES 03	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04		
PRIMERO			Lentejas c/verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	Menestra de verduras Bacalao con tomate y pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Contras de pollo con brócoli rehogado Fruta de temporada Pan blanco		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)				802,09	635,99	679,17	705,75
Lípidos (g)			26,14	28,93	26,36	27,15	
Proteínas (g)			34,00	17,41	26,10	25,83	
Hidratos (g)			90,20	77,44	83,76	83,80	
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Judías verdes c/patatas Rollitos primavera con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Fideuá Rotti de pavo al horno con ensalada de col Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Judías pintas Merluza a la andaluza con maíz y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)			718,61	707,83	715,97	679,17	705,40
Lípidos (g)		29,54	19,20	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		18,15	27,28	22,81	26,10	23,59	
Hidratos (g)		96,28	107,36	87,81	83,76	93,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Brócoli con zanahoria Ragout de ternera con patatas dado Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Magro con tomate y arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Berenjenas rellenas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones c/atún Merluza a la plancha c/ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)	714,86	823,91	713,31	743,91	743,82	747,96	
Lípidos (g)	27,07	25,68	18,30	25,68	28,09	24,97	
Proteínas (g)	31,73	42,93	33,04	2,93	22,83	26,69	
Hidratos (g)	85,48	106,38	107,75	86,38	100,23	97,24	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Espaguetis c/gambas Cinta de lomo a la plancha con colliflor Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Fajitas mexicanas con pollo y pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Acelgas rehogadas Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas Filetes rusos con ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)	687,22	823,91	583,92	675,87	761,46	706,48	
Lípidos (g)	17,35	25,68	16,03	26,77	33,34	23,83	
Proteínas (g)	34,01	42,93	24,51	26,26	33,71	32,28	
Hidratos (g)	100,10	106,38	84,43	82,21	82,35	91,10	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Colliflor rehogada Bonito encebollado con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Arroz caldoso Merluza rebozada con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Pollo asado con berenjenas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Filetes rusos caseros con pisto manchego Fruta de temporada Pan blanco		
SEGUNDO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
Energía (kcal)	715,78	823,91	823,91	609,60	720,73	738,79	
Lípidos (g)	29,85	25,68	23,20	35,16	35,16	27,91	
Proteínas (g)	25,70	42,93	42,93	34,21	17,38	32,63	
Hidratos (g)	108,62	106,38	106,38	71,02	83,30	95,14	

CONSEJO DE ENERO

Come sano y variado,
es la mejor inversión para
tu futuro





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 los comensales del comedor.
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

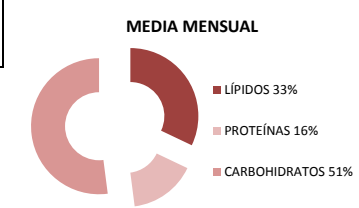
• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
PRIMERO			Puré de lentejas c/verduras Tortilla francesa	Menestra de verduras Bacalao con tomate y pimientos	Sopa de fideos Contras de pollo con zanahoria cocida
SEGUNDO			Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco
GUARNICIÓN					
POSTRE					
Energía (kcal)			802,09	635,99	679,17
Lípidos (g)		26,14	28,93	26,36	27,15
Proteínas (g)		34,00	17,41	26,10	25,83
Hidratos (g)		90,20	77,44	83,76	83,80
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMERO		Judías verdes c/patatas Huevos duros con verduras poché	Fideuá Rotti de pavo al horno con tomates asados	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha con verduras	Crema de verduras Merluza al horno con maíz y zanahoria
SEGUNDO			Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco
GUARNICIÓN					
POSTRE					
Energía (kcal)			718,61	707,83	715,97
Lípidos (g)		29,54	19,20	31,26	26,36
Proteínas (g)		18,15	27,28	22,81	26,10
Hidratos (g)		96,28	107,36	87,81	83,76
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMERO	Zanahoria cocida	Sopa de fideos	Crema de puerros	Berenjenas rellenas	Macarrones c/atún
SEGUNDO	Ragout de ternera con patatas dado	Morcillo cocido con zanahoria y patatas	Magro con tomate y arroz blanco	Huevos duros con champiñones	Merluza a la plancha con calabacín
GUARNICIÓN					
POSTRE	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco
Energía (kcal)	714,86	823,91	713,31	743,91	743,82
Lípidos (g)	27,07	25,68	18,30	25,68	28,09
Proteínas (g)	31,73	42,93	33,04	2,93	22,83
Hidratos (g)	85,48	106,38	107,75	86,38	100,23
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMERO	Crema de verduras	Sopa de fideos	Marmitako	Acelgas rehogadas	Puré de lentejas
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha c/espaguets	Morcillo cocido con zanahoria y patatas	Fajitas mexicanas con pollo y pimientos	Albóndigas caseras a la jardinera	Filetes rusos con tomates asados
GUARNICIÓN					
POSTRE	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco
Energía (kcal)	687,22	823,91	583,92	675,87	761,46
Lípidos (g)	17,35	25,68	16,03	26,77	33,34
Proteínas (g)	34,01	42,93	24,51	26,26	33,71
Hidratos (g)	100,10	106,38	84,43	82,21	82,35
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMERO	Crema de zanahoria	Sopa de fideos	Arroz caldoso	Sopa de ave	Crema de verduras
SEGUNDO	Bonito encebollado con guisantes	Morcillo cocido con zanahoria y patatas	Merluza a la plancha con calabacín	Pollo asado con berenjenas	Filetes rusos caseros con pisto manchego
GUARNICIÓN					
POSTRE	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco	Fruta asada Pan blanco
Energía (kcal)	715,78	823,91	823,91	609,60	720,73
Lípidos (g)	29,85	25,68	23,20	35,16	35,76
Proteínas (g)	25,70	42,93	42,93	34,21	17,38
Hidratos (g)	108,62	106,38	106,38	71,02	83,30


CONSEJO DE ENERO

Come sano y variado,
es la mejor inversión para
tu futuro

- 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 los comensales del comedor.
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• **Nutricionista:** Gloria Espino
• **Nº asociada:** 3075




SUGERENCIAS DE CENA - ENERO 2019

	LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO			Consomé casero	Ensalada de arroz	Roll vegetales
SEGUNDO PLATO			Filete de pavo	con huevo, tomate	con pisto
GUARNICIÓN			con ensalada	y calabacín	y atún
POSTRE			Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN			Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO		Setas rehogadas	Sopa de arroz	Emparedado	Verduras salteadas
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas	Salmón al horno	de berenjenas	con taquitos
GUARNICIÓN		con ensalada	con verduras	con pisto	de pollo
POSTRE		Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Patatas asadas	Alcachofas rehogadas	Judías verdes	Sopa de juliana	Setas con jamón
SEGUNDO PLATO	Pavo al ajillo	Dorada a la sal	Escalopines de ternera	Pastel de pescado	Tortilla paisana
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con salsa de champis	y gambas	con ketchup
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Guisantes con cebolla	Ensalada de quinoa	Ramilletes	Zanahorias baby	Ensalada de arroz
SEGUNDO PLATO	Lenguadina al horno	con queso, espinacas	Merluza en salsa	Jamoncitos al curry	con melva
GUARNICIÓN	con tomate	y remolacha	a la manzana	con cebolletas	y dados de tomate
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Menestra de verduras	Sopa de fideos	Quiche de verduras	Coles de brucasas gratinadas	Crema de verduras
SEGUNDO PLATO	Pollo a la plancha	Bonito a la plancha	con huevo	Huevos a la flamenca	Filete de cerdo
GUARNICIÓN	con orégano	con ensalada	y pavo	al horno	con ensalada
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco

SUGERENCIAS DE RECETA

Emparedado de berenjenas: preparar un pisto manchego sin tomate frito. Partir unas láminas de berenjena y pasar por la plancha. Hacer un sandwich

usando la berenjena como pan y el el relleno será el pisto. Podemos terminar al horno con un poco de queso rallado.



Quiche de verduras: 1 masa quebrada, verduras al gusto, pavo, 2 huevos, 200 ml de leche, sal y pimienta negra.

Precalentar el horno a 220 °C . Dejar la masa a temperatura ambiente, estirla y pinchar la masa para hornear sola durante unos 7 minutos. Salteamos las verduras en una sartén, junto con el pavo .

Finalmente añadimos la leche y la dejamos reducir un poco. Podemos añadir un poco de queso mozzarella. Verter la mezcla a la masa y hornear durante 30 minutos a 190°C.



Pastel de pescado: 200gr de palitos de cangrejo, 300gr de merluza, 200ml de leche evaporada, 150gr de tomate frito, pimentón, ajo, limón.

Cocer el pescado y los palitos de cangrejo junto con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Desmenúzalo y desmígalo. Añade la leche evaporada y la salsa de tomate . Vierte la mezcla en un molde untado con aceite y pan rallado.

Cuece al baño maría en el horno a 225°C durante una hora y cuarto. Una vez frío, desmolda y córtalo en porciones.



Tras revisar los siguientes menús del mes de enero del 2019:

- basal
- hipocalórico
- sin glúten
- sin lactosa
- sin lactosa y PG
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: