

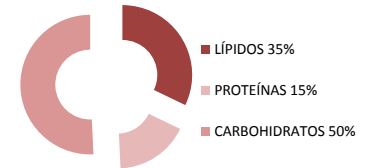
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Crema de calabaza	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Macarrones c/picadillo	Sopa de cocido		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con arroz	Pastel de carne gratinado	Tortilla francesa con verduras poché	Abadejo al horno con tomate	Cocido completo con verduras		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						701,08	3433,87
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47	643,87		125,26
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88	23,51		28,21
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03	33,72		147,24
	100,55	85,30		93,53	76,58	82,88	438,84
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO	Judías verdes	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Paella de verduras			
SEGUNDO PLATO	Albóndigas en salsa a la jardinera	Pollo en salsa con verduras	Tortilla de patatas en salsa	Cazón a la horno a la vizcaína			
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)						643,87	546,56
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47		23,51	19,20
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88		33,72	23,81
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03		76,58	71,19
	100,55	85,30		93,53			
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO	Macarrones con pollo	Patatas guisadas	Crema de puerros	Judías pintas c/chorizo	Arroz tres delicias		
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza con menestra	Butifarra en salsa con arroz blanco	Canelones gratinados y rellenos de atún	Lacón a la gallega con patatas	Jamoncitos de pollo al horno c/BBQ		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						670,65	695,40
Lípidos (g)	636,62	750,57		713,29		30,83	24,49
Proteínas (g)	19,47	29,99		24,82		24,25	29,89
Carbohidrato(g)	29,23	27,65		33,18		76,04	89,19
	84,48	92,35		89,22			
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO	Alubias blancas	Macarrones c/tomate	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de bacalao en salsa verde	Jamoncitos de pollo asados al limón	Paella mixta	Cocido completo con verduras	Magro con tomate y arroz blanco		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						704,56	663,48
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21		20,83	23,41
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11		30,70	29,94
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23		101,64	84,69
	87,73	72,64		84,32			
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02			
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Albóndigas en salsa a la jardinera	Huevos hervidos con menestra	Abadejo al horno en salsa verde				
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal)							
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21			402,22
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11			14,99
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23			18,57
	87,73	72,64		84,32			48,94

CONSEJO DE OCTUBRE

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

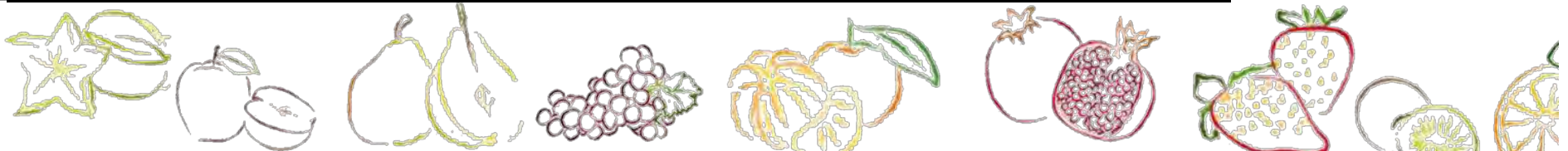



MEDIA MENSUAL



- 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



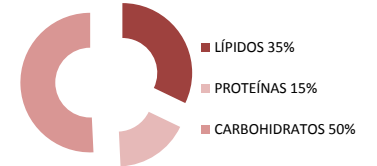
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Crema de calabaza	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Macarrones con tomate	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Ragout de ternera con arroz	Ragout de pollo con verduras	Tortilla francesa con verduras poché	Abadejo al horno con tomate	Ragout de pollo con verduras		
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco		
Energía (kcal)		738,09	682,35	668,47	643,87	701,08	3433,87
Lípidos (g)		26,90	25,73	19,88	23,51	29,24	125,26
Proteínas (g)		30,05	26,24	29,03	33,72	28,21	147,24
Carbohidrato(g)		100,55	85,30	93,53	76,58	82,88	438,84
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO	Judías verdes	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Paella de verduras			
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Salchichas de pollo con patatas panaderas	Pollo en salsa con verduras	Tortilla de patatas en salsa	Cazón al horno en salsa vizcaína			
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)		738,09	682,35	668,47		643,87	546,56
Lípidos (g)		26,90	25,73	19,88		23,51	19,20
Proteínas (g)		30,05	26,24	29,03	33,72	23,81	
Carbohidrato(g)		100,55	85,30	93,53	76,58	71,19	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO	Macarrones con pollo	Arroz con tomate	Crema de puerros	Lentejas guisadas	Paella de verduras		
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Varitas de merluza con verdura	Tortilla francesa con verduras poché	Canelones gratinados y rellenos de atún	Ragout de pollo con verduras	Jamoncitos de pollo al horno BBQ		
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco		
Energía (kcal)		636,62	750,57	713,29	670,65	705,88	695,40
Lípidos (g)		19,47	29,99	24,82	30,83	17,34	24,49
Proteínas (g)		29,23	27,65	33,18	24,25	35,14	29,89
Carbohidrato(g)		84,48	92,35	89,22	76,04	103,85	89,19
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO	Crema de calabacín	Macarrones c/tomate	Judías verdes	Crema de puerros	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Albóndigas de bacalao en salsa verde	Jamoncitos de pollo asados al limón	rehogadas Paella de verduras	Jamoncitos de pollo al horno c/BBQ	Varitas de merluza con verdura		
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco		
Energía (kcal)		699,30	614,57	697,21	704,56	601,75	663,48
Lípidos (g)		27,36	22,47	25,11	20,83	21,29	23,41
Proteínas (g)		26,58	32,02	34,23	30,70	26,18	29,94
Carbohidrato(g)		87,73	72,64	84,32	101,64	77,14	84,69
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02			
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Jamoncitos de pollo asados al limón	Huevos hervidos con menestra	Abadejo al horno en salsa verde				
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco				
Energía (kcal)		699,30	614,57	697,21			402,22
Lípidos (g)		27,36	22,47	25,11			14,99
Proteínas (g)		26,58	32,02	34,23			18,57
Carbohidrato(g)		87,73	72,64	84,32			48,94

CONSEJO DE OCTUBRE

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

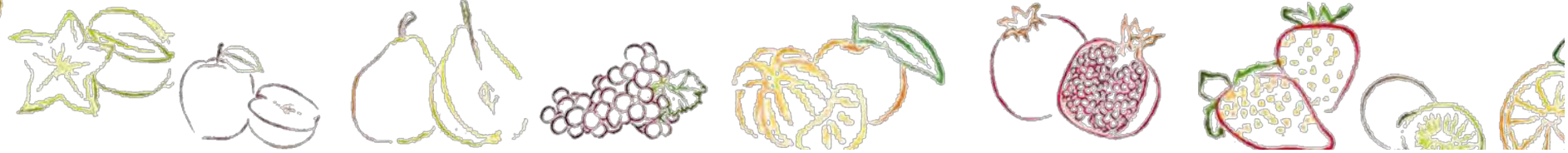


MEDIA MENSUAL



- 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



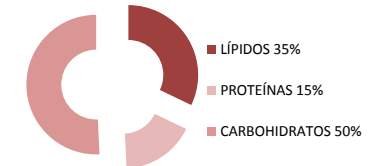
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Crema de calabaza	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Macarrones c/tomate	Sopa de cocido		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Ragout de pollo	Tortilla francesa	Abadejo al horno	Ragout de pollo		
GUARNICIÓN	con arroz	con verduras	con verduras poché	con tomate	con verduras		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						701,08	3433,87
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47	643,87	29,24	125,26
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88	23,51	28,21	147,24
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03	33,72	82,88	438,84
	100,55	85,30		93,53	76,58		
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO	Judías verdes	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Paella de verduras			
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pollo	Pollo en salsa	Tortilla de patatas	Abadejo al horno			
GUARNICIÓN	con patatas panaderas	con verduras	en salsa	con tomate			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)						546,56	
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47	643,87	19,20	
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88	23,51	23,81	
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03	33,72	71,19	
	100,55	85,30		93,53	76,58		
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO	Macarrones con pollo	Arroz con tomate	Crema de puerros	Lentejas guisadas	Arroz tres delicias		
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza	Tortilla francesa	Ragout de pollo	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo		
GUARNICIÓN	con menestra	con verduras poché	con verduras	con tomate	al horno BBQ		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						695,40	
Lípidos (g)	636,62	750,57		713,29	670,65	17,34	
Proteínas (g)	19,47	29,99		24,82	30,83	24,49	
Carbohidrato(g)	29,23	27,65		33,18	24,25	35,14	
	84,48	92,35		89,22	76,04	103,85	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO	Crema de calabacín	Macarrones c/tomate	Judías verdes	Sopa de cocido	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo	rehogadas	Jamoncitos de pollo	Magro con tomate		
GUARNICIÓN	con tomate	asados al limón	Paella mixta	al horno c/BBQ	y arroz blanco		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						663,48	
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21	704,56	21,29	
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11	20,83	23,41	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23	30,70	26,18	
	87,73	72,64		84,32	101,64	77,14	
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02			
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Jamoncitos de pollo	Huevos hervidos	Magro con tomate				
GUARNICIÓN	asados al limón	con menestra	y arroz blanco				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal)						402,22	
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21		14,99	
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11		18,57	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23		48,94	
	87,73	72,64		84,32			

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



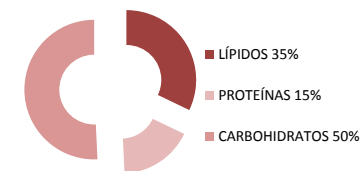
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Crema de calabaza	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Judías verdes	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con arroz	Pastel de carne gratinado	Tortilla francesa con verduras poché	Abadejo al horno con tomate	Cocido completo con verduras		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal)						701,08	3433,87
Lípidos (g)	738,09	682,35	668,47	643,87	643,87	29,24	125,26
Proteínas (g)	26,90	25,73	19,88	23,51	23,51	28,21	147,24
Carbohidrato(g)	30,05	26,24	29,03	33,72	33,72	82,88	438,84
	100,55	85,30	93,53	76,58	76,58		
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO	Judías verdes	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Paella de verduras			
SEGUNDO PLATO	Salchichas asadas con patatas panaderas	Pollo en salsa con verduras	Tortilla de patatas en salsa	Abadejo al horno con salsa			
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten			
Energía (kcal)						546,56	
Lípidos (g)	738,09	682,35	668,47	643,87	643,87	19,20	
Proteínas (g)	26,90	25,73	19,88	23,51	23,51	23,81	
Carbohidrato(g)	30,05	26,24	29,03	33,72	33,72	71,19	
	100,55	85,30	93,53	76,58	76,58		
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO	Alubias con verduras	Patatas guisadas	Crema de puerros	Judías pintas c/chorizo	Arroz tres delicias		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con arroz	Butifarra en salsa con arroz blanco	Ragout de pollo con verduras	Lacón a la gallega con patatas	Jamonicitos de pollo al horno BBQ		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal)						695,40	
Lípidos (g)	636,62	750,57	713,29	670,65	705,88	17,34	
Proteínas (g)	19,47	29,99	24,82	30,83	17,34	24,49	
Carbohidrato(g)	29,23	27,65	33,18	24,25	35,14	29,89	
	84,48	92,35	89,22	76,04	103,85	89,19	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO	Alubias blancas	Patatas riojanas	Judías verdes	Crema de puerros	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Abadejo al horno con tomate	Jamonicitos de pollo asados al limón	rehogadas	Cocido completo con verduras	Magro con tomate y arroz blanco		
GUARNICIÓN			Paella mixta				
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal)						663,48	
Lípidos (g)	699,30	614,57	697,21	704,56	601,75	23,41	
Proteínas (g)	27,36	22,47	25,11	20,83	21,29	29,94	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02	34,23	30,70	26,18	84,69	
	87,73	72,64	84,32	101,64	77,14		
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02			
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Jamonicitos de pollo asados al limón	Huevos hervidos con menestra	Magro con tomate y arroz blanco				
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada				
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten				
Energía (kcal)						402,22	
Lípidos (g)	699,30	614,57	697,21	697,21	697,21	14,99	
Proteínas (g)	27,36	22,47	25,11	25,11	25,11	18,57	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02	34,23	34,23	34,23	48,94	
	87,73	72,64	84,32	84,32	84,32		

CONSEJO DE OCTUBRE

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

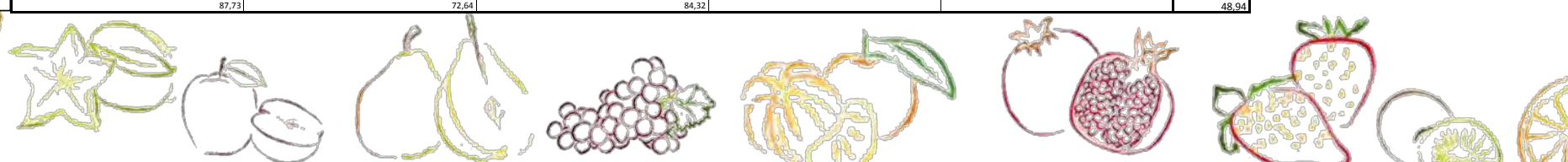


MEDIA MENSUAL



- 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



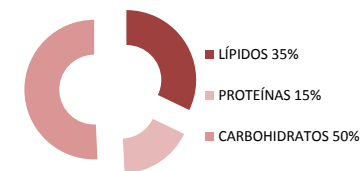
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Crema de calabaza	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Macarrones c/picadillo	Sopa de cocido		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con arroz	Pastel de carne gratinado	Salchichas de pollo con patatas panaderas	Abadejo al horno con tomate	Cocido completo con verduras		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						701,08	3433,87
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47	643,87	29,24	125,26
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88	23,51	28,21	147,24
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03	33,72	82,88	438,84
	100,55	85,30		93,53	76,58		
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO	Judías verdes	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Paella de verduras			
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pollo con patatas panaderas	Pollo en salsa con verduras	Ragout de ternera con verduras	Cazón al horno en salsa vizcaína			
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)						546,56	
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47	643,87	19,20	
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88	23,51	23,81	
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03	33,72	71,19	
	100,55	85,30		93,53	76,58		
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO	Macarrones con pollo	Patatas guisadas	Crema de puerros	Judías pintas c/chorizo	Paella de verduras		
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza con verduras	Butifarra en salsa con arroz blanco	Ragout de pollo con verduras	Lacón a la gallega con patatas	Morcillo cocido con hortalizas		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						695,40	
Lípidos (g)	636,62	750,57		713,29	670,65	24,49	
Proteínas (g)	19,47	29,99		24,82	30,83	29,89	
Carbohidrato(g)	29,23	27,65		33,18	24,25	89,19	
	84,48	92,35		89,22	76,04		
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO	Alubias blancas	Macarrones c/tomate	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Abadejo al horno con tomate	Jamoncitos de pollo asados al limón	Paella mixta	Cocido completo con verduras	Magro con tomate y arroz blanco		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						663,48	
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21	704,56	23,41	
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11	20,83	29,94	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23	30,70	84,69	
	87,73	72,64		84,32	101,64		
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02			
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Jamoncitos de pollo asados al limón	Morcillo cocido con hortalizas	Magro con tomate y arroz blanco				
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal)						402,22	
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21		14,99	
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11		18,57	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23		48,94	
	87,73	72,64		84,32			

CONSEJO DE OCTUBRE

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

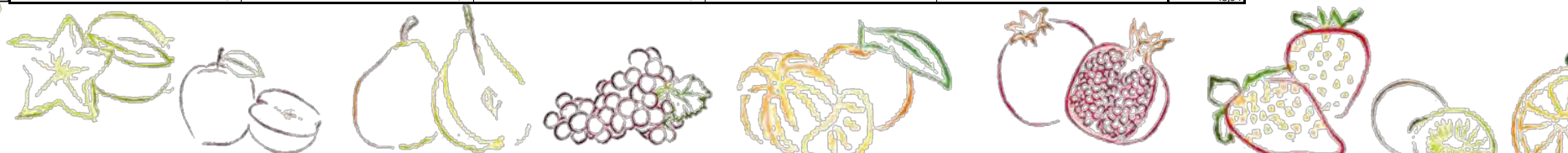



MEDIA MENSUAL



- 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



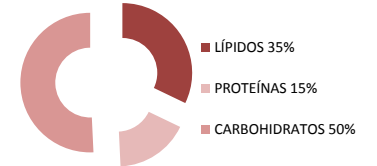
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Crema de calabaza	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Macarrones c/picadillo	Sopa de cocido		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Pastel de carne	Tortilla francesa	Pechuga de pollo	Cocido completo		
GUARNICIÓN	con arroz	gratinado	con verduras poché	con guisantes	con verduras		
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	738,09	682,35	668,47	643,87	701,08		3433,87
Lípidos (g)	26,90	25,73	19,88	23,51	29,24		125,26
Proteínas (g)	30,05	26,24	29,03	33,72	28,21		147,24
Carbohidrato(g)	100,55	85,30	93,53	76,58	82,88		438,84
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Judías verdes	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Paella de verduras			
SEGUNDO PLATO	Albóndigas en salsa	Pollo en salsa	Tortilla de patatas	Ragout de ternera			
GUARNICIÓN	a la jardinera	con verduras	en salsa	gusado			
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	738,09	682,35	668,47	643,87			546,56
Lípidos (g)	26,90	25,73	19,88	23,51			19,20
Proteínas (g)	30,05	26,24	29,03	33,72			23,81
Carbohidrato(g)	100,55	85,30	93,53	76,58			71,19
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Macarrones c/pollo	Patatas guisadas	Crema de puerros	Judías pintas c/chorizo	Paella de verduras		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Butifarra en salsa	Ragout de pollo	Lacón a la gallega	Morcillo cocido		
GUARNICIÓN	con arroz	con arroz blanco	con verduras	con patatas	con hortalizas		
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	636,62	750,57	713,29	670,65	705,88		695,40
Lípidos (g)	19,47	29,99	24,82	30,83	17,34		24,49
Proteínas (g)	29,23	27,65	33,18	24,25	35,14		29,89
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	89,22	76,04	103,85		89,19
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Alubias blancas	Macarrones c/tomate	Judías verdes	Sopa de cocido	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Butifarra en salsa	Jamoncitos de pollo	rehogadas	Cocido completo	Magro con tomate		
GUARNICIÓN	con arroz blanco	asados al limón	Paella de verduras	con verduras	y arroz blanco		
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	699,30	614,57	697,21	704,56	601,75		663,48
Lípidos (g)	27,36	22,47	25,11	20,83	21,29		23,41
Proteínas (g)	26,58	32,02	34,23	30,70	26,18		29,94
Carbohidrato(g)	87,73	72,64	84,32	101,64	77,14		84,69
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Albóndigas en salsa	Huevos hervidos	Jamoncitos de pollo				
GUARNICIÓN	a la jardinera	con menestra	asados al limón				
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal)	699,30	614,57	697,21				402,22
Lípidos (g)	27,36	22,47	25,11				14,99
Proteínas (g)	26,58	32,02	34,23				18,57
Carbohidrato(g)	87,73	72,64	84,32				48,94

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



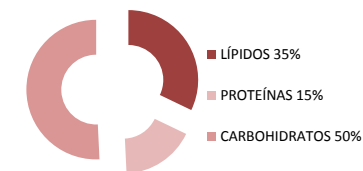
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Crema de calabaza	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Macarrones c/picadillo	Sopa de cocido		
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Pastel de carne	Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cocido completo		
GUARNICIÓN	con arroz	gratinado	con verduras poché	con tomate	con verduras		
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN							
Energía (kcal)						701,08	3433,87
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47	643,87	29,24	125,26
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88	23,51	28,21	147,24
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03	33,72	82,88	438,84
	100,55	85,30		93,53	76,58		
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12			
PRIMER PLATO	Judías verdes	Crema de calabacín	Lentejas guisadas	Paella de verduras			
SEGUNDO PLATO	Albóndigas en salsa	Pollo en salsa	Tortilla de patatas	Cazón al horno			
GUARNICIÓN	a la jardinera	con verduras	en salsa	a la vizcaína			
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN							
Energía (kcal)						546,56	
Lípidos (g)	738,09	682,35		668,47	643,87	19,20	
Proteínas (g)	26,90	25,73		19,88	23,51	23,81	
Carbohidrato(g)	30,05	26,24		29,03	33,72	71,19	
	100,55	85,30		93,53	76,58		
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19			
PRIMER PLATO	Macarrones con pollo	Patatas guisadas	Crema de puerros	Judías pintas c/chorizo	Arroz tres delicias		
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza	Butifarra en salsa	Canelones gratinados	Lacón a la gallega	Jamoncitos de pollo		
GUARNICIÓN	con menestra	con arroz blanco	y rellenos de atún	con patatas	al horno c/BBQ		
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN							
Energía (kcal)						695,40	
Lípidos (g)	636,62	750,57		713,29	670,65	17,34	
Proteínas (g)	19,47	29,99		24,82	30,83	24,49	
Carbohidrato(g)	29,23	27,65		33,18	24,25	35,14	
	84,48	92,35		89,22	76,04	103,85	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26			
PRIMER PLATO	Alubias blancas	Macarrones c/tomate	Judías verdes	Sopa de cocido	Crema de zanahoria		
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de bacalao	Jamoncitos de pollo	rehogadas	Cocido completo	Magro con tomate		
GUARNICIÓN	en salsa verde	asados al limón	Paella mixta	con verduras	y arroz blanco		
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)						663,48	
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21	704,56	21,29	
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11	20,83	23,41	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23	30,70	26,18	
	87,73	72,64		84,32	101,64	77,14	
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02			
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Albóndigas en salsa	Huevos hervidos	Abadejo al horno				
GUARNICIÓN	a la jardinera	con menestra	en salsa verde				
POSTRE	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada				
PAN							
Energía (kcal)						402,22	
Lípidos (g)	699,30	614,57		697,21		14,99	
Proteínas (g)	27,36	22,47		25,11		18,57	
Carbohidrato(g)	26,58	32,02		34,23		48,94	
	87,73	72,64		84,32			

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

