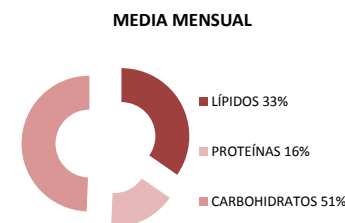


	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz tres delicias Ragout de pollo con verduras	Macarrones con pollo Abadejo en salsa verde	Alubias pintas c/arroz Salchichas con patata panadera			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Canelones de atún	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero	Macarrones con tomate Lacón asado a la gallega	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
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	
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo asado al Ilmón	Patatas a la Riojana Hamburguesa con tomate	Macarrones boloñesa Cazón a la vizcaína	Garbanzos con verduras Magro con tomate y arroz blanco	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas

- 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%

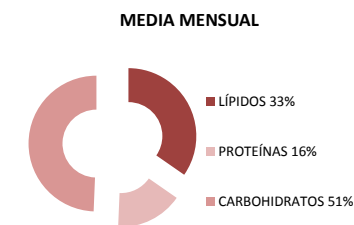
• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• Nº asociada: 3075




	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Tortilla francesa con verduras	Macarrones c/tomate Abadejo en salsa verde	Alubias pintas c/arroz Bacalao al pil pil			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Canelones de atún	Judías verdes con patatas Abadejo en salsa verde	Lentejas con verduras Tortilla francesa con verduras	Macarrones con tomate Atún encebollado	Salteado de verduras Cocido de garbanzos y fideos	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
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	
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa	Patatas marineras Canelones de atún	Macarrones con tomate Cazon a la vizcaína	Garbanzos con verduras Varitas de merluza con verduras	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas



- 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%

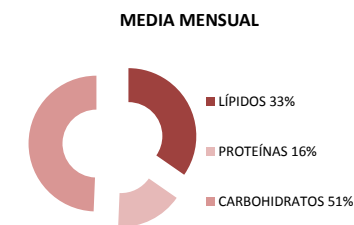
• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• Nº asociada: 3075



	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras	Macarrones con pollo Abadejo en salsa verde	Alubias pintas c/arroz Salchichas de pavo con patata panadera			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Canelones de atún	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero	Macarrones con tomate Estofado de pavo con verduritas	Sopa de cocido Cocido adaptado con verduras	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
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	
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo asado al Ilmón	Patatas marlineras Hamburguesa de ternera con verduras	Macarrones boloñesa de ternera Cazon a la vizcaína	Garbanzos con verduras Varitas de merluza con verduras	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consumo aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas

- 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

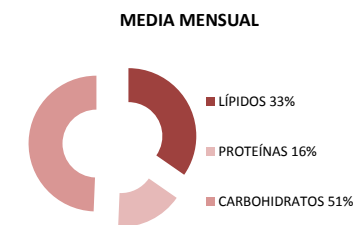





	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras	Patatas gratinadas Bacalao al pil pil	Alubias pintas c/arroz Salchichas de pavo con patata panadera			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten			
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Atún encebollado	Judías verdes con patatas Albóndigas de pavo	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero	Espaguetis con tomate Estofado de pavo con verduritas	Cocido de garbanzos y fideos Cocido adaptado	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo al horno	Patatas marlineras Hamburguesa con tomate	Macarrones boloñesa Bacalao al horno con sanfalfa	Garbanzos con verduras Lomo guisado con salsa española	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten		
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas

- 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%

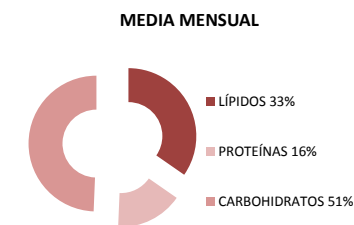
• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• Nº asociada: 3075




	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras  Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con pollo Bacalao al pil pil  Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas c/arroz Salchichas con patata panadera  Fruta de temporada Pan blanco			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Atún encebollado  Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes con patatas Albóndigas de pavo  Fruta de temporada Pan blanco	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero  Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con tomate Estofado de pavo con verduritas  Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido adaptado con verduras  Fruta de temporada Pan blanco	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo al horno  Fruta de temporada Pan blanco	Patatas marlineras Hamburguesa con tomate  Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones boloñesa Bacalao al horno con sanfalfa  Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos con verduras Lomo guisado con salsa española  Fruta de temporada Pan blanco	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81


**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas

- 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%

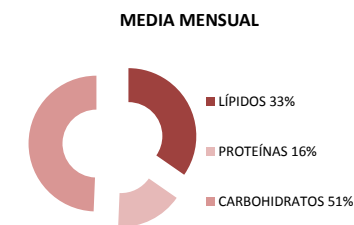
• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• Nº asociada: 3075




	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras	Macarrones con pollo Abadejo en salsa verde	Alubias pintas c/arroz Salchichas con patata panadera			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Atún encebollado	Judías verdes con patatas Albóndigas de pavo	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero	Macarrones con tomate Lacón asado a la gallega	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo asado al limón	Patatas marlineras Hamburguesa con tomate	Macarrones boloñesa Cazón a la vizcaína	Garbanzos con verduras Magro con tomate y arroz blanco	<b>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas

- 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

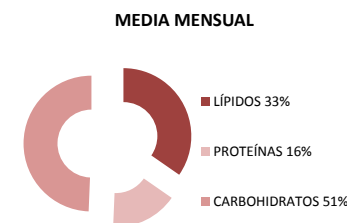





	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras	Macarrones con pollo Abadejo en salsa verde	Alubias pintas c/arroz Salchichas de pavo con patata panadera			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Atún encbollado	Judías verdes con patatas Abadejo en salsa verde	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero	Macarrones con tomate Estofado de pavo con verduritas	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo al horno	Patatas marlineras Hamburguesa con tomate	Macarrones boloñesa Cazon a la vizcaína	Garbanzos con verduras Lomo guisado con salsa española	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas



- 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%

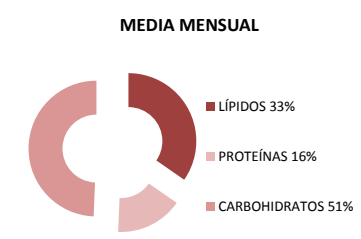
• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• Nº asociada: 3075



	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras  Fruta de temporada	Macarrones con pollo Abadejo en salsa verde  Fruta de temporada	Alubias pintas c/arroz Salchichas de pavo con patata panadera  Postre lácteo			717,71
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Atún encebollado  Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera  Fruta de temporada	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero  Postre lácteo	Macarrones con tomate Estofado de pavo con verduritas  Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras  Postre lácteo	742,12
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo al horno  Fruta de temporada	Patatas riojana Hamburguesa con tomate  Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Cazon a la vizcaína  Postre lácteo	Garbanzos con verduras Lomo guisado con salsa española  Fruta de temporada	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	634,78
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas



- 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

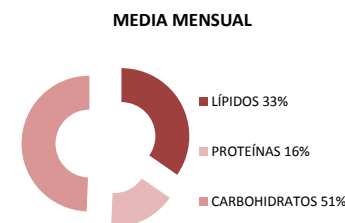




	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz tres delicias Ragout de pollo con verduras	Macarrones con pollo Abadejo en salsa verde	Alubias pintas c/arroz Salchichas de pavo con patata panadera			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Canelones de atún	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera	Alubias pintas c/arroz Jamoncitos de pollo con tomate casero	Macarrones con tomate Lacón asado a la gallega	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
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	
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo asado al Ilmón	Patatas a la Riojana Hamburguesa con tomate	Macarrones boloñesa Cazon a la vizcaína	Garbanzos con verduras Magro con tomate y arroz blanco	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas



- 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%

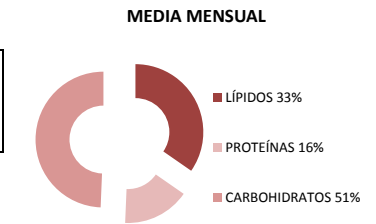
• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• Nº asociada: 3075



	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras  Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con pollo Tortilla francesa con verduras  Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas c/arroz Salchichas de pavo con patata panadera  Postre lácteo Pan blanco			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Ragout de pollo con verduras  Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera  Fruta de temporada Pan blanco	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero  Postre lácteo Pan blanco	Macarrones con tomate Estofado de pavo con verduritas  Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras  Postre lácteo Pan blanco	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo al horno  Fruta de temporada Pan blanco	Patatas a la Riojana Hamburguesa con tomate  Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones boloñesa Estofado de pavo con verduritas  Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos con verduras Lomo guisado con salsa española  Fruta de temporada Pan blanco	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81


**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas

- 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%

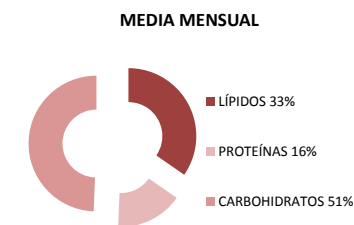
• **Nutricionista:** Gloria Espino  
• Nº asociada: 3075




	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate Ragout de pollo con verduras	Macarrones con pollo Abadejo en salsa verde	Alubias pintas c/arroz Salchichas de pavo con patata panadera			
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
Kcal	758,74	690,98	703,41			717,71
LÍPIDOS (gr)	35,69	30,21	21,34			29,08
PROTEÍNA (gr)	32,08	18,49	35,83			28,80
HIDRATOS (gr)	101,23	86,52	91,64			93,13
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Crema de verduras Atún encebollado	Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con tomate casero	Macarrones con tomate Lacón asado a la gallega	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
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	
Kcal	636,55	815,12	668,74	766,30	823,91	742,12
LÍPIDOS (gr)	26,97	17,06	22,81	29,73	25,68	24,45
PROTEÍNA (gr)	29,19	23,27	28,82	23,17	42,93	29,48
HIDRATOS (gr)	69,66	143,44	89,88	101,75	106,38	102,22
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Alubias blancas con verduras Pollo asado al limón	Patatas a la Riojana Hamburguesa con tomate	Macarrones boloñesa Bacalao al horno con sanfalfa	Garbanzos con verduras Lomo guisado con salsa española	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
SEGUNDO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Kcal	612,00	598,48	656,06	672,58		634,78
LÍPIDOS (gr)	23,55	22,81	40,84	31,04		29,56
PROTEÍNA (gr)	30,54	24,31	24,75	32,45		28,01
HIDRATOS (gr)	94,75	57,50	66,26	64,71		70,81

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Consuma aceite de oliva o girasol como condimento en tus ensaladas

- 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