

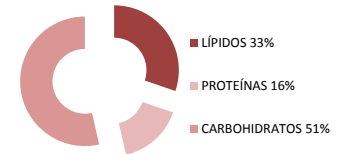
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas Riojana		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Albóndigas mixtas a la jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa de pollo c/queso	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al limón con ensalada	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	Palometa al horno con tomate	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones con chorizo y queso rallado	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Magro con tomate y arroz blanco	Jamoncitos de pollo BBQ con ensalada	Cazón a la marinera	Lacón a la gallega con cachelos	Pizza italiana de jamón y queso		
GUARNICIÓN	Natilla	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Tacos de pollo guisado con verduras	Canelones de atún gratinados al horno	Ragout de ternera con arroz blanco	Abadejo en salsa verde	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60		726,80	
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20		25,45	
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21		31,59	
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02		100,00	

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



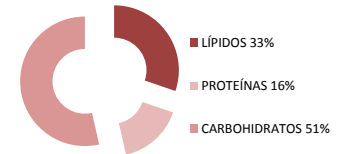
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Fideos a la cazuela	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas c/champis		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Albóndigas de ternera a la Jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN							
POSTRE		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN		Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Cocido de garbanzos y fideos	Espaguetis con tomate y albahaca	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Estofado de pavo con verduras	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Morcillo con verduras	Atún encebollado	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones boloñesa y queso rallado	Judías verdes	Crema de zanahoria		
SEGUNDO	Pollo al horno con ensalada	Jamoncitos de pollo BBQ con ensalada	Bacalao con sanfaina	Lomo de cerdo con salsa española	Panini casero de jamón y queso		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Natilla	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Espaguetis con tomate y albahaca	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Pechuga de pollo con calabacín	Filete de merluza con patatas y zanahoria	Fricandó de ternera con patatas	Salmón al horno	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60		726,80	
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20		25,45	
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21		31,59	
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02		100,00	

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



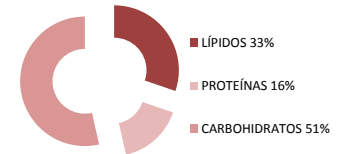
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones c/tomate	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas c/champis		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas al horno con patatas	Albóndigas de ternera a la jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa de pollo	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Estofado de pavo con verduras	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	Atún encebollado	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones boloñesa	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Pollo al horno con ensalada	Jamoncitos de pollo BBQ con ensalada	Cazón a la marinera	Lacón a la gallega con cachelos	Panini casero de atún y tomate		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Pechuga de pollo con calabacín	Filete de merluza con patatas y zanahoria	Fricandó de ternera con patatas	Salmón al horno	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60		726,80	
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20		25,45	
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21		31,59	
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02		100,00	

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



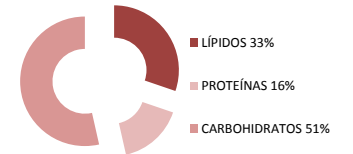
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones c/tomate	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas c/champis		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas al horno con patatas	Albóndigas de ternera a la jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN							
POSTRE		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)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa de pollo	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Estofado de pavo con verduras	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	Atún encebollado	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Galatina de fresa	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)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones boloñesa	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Magro con tomate y arroz blanco	Jamoncitos de pollo BBQ con ensalada	Cazón a la marinera	Lacón a la gallega con cachelos	Panini casero de atún y tomate		
GUARNICIÓN							
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)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Pechuga de pollo con calabacín	Filete de merluza con patatas y zanahoria	Fricandó de ternera con patatas	Salmón al horno	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Gelatina de limón	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)	715,78	637,91	823,91	729,60		726,80	
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20		25,45	
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21		31,59	
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02		100,00	

CONSEJO DE ENERO

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

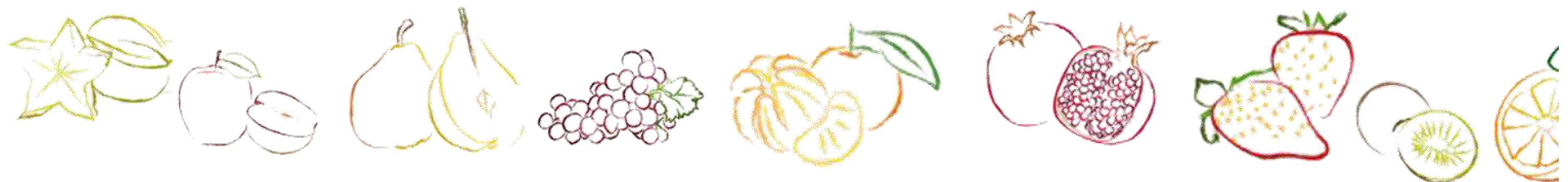


MEDIA MENSUAL



*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



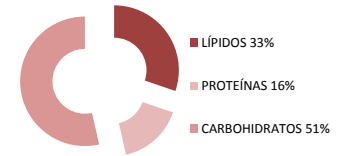
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas c/champis		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Jamoncitos de pollo con arroz blanco	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Estofado de pavo con verduras	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	de pollo c/queso	Pechuga de pollo con calabacín		
GUARNICIÓN	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones con chorizo y queso rallado	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Pollo al horno con ensalada	Harburguesa mixta con salsa tomate	Cazón a la marinera	Lomo de cerdo con salsa española	Pizza italiana de jamón y queso		
GUARNICIÓN	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Pechuga de pollo con calabacín	Filete de merluza con patatas y zanahoria	Fricandó de ternera con patatas	Salmón al horno	Magro con tomate y arroz blanco		
GUARNICIÓN	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60		726,80	
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20		25,45	
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21		31,59	
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02		100,00	

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



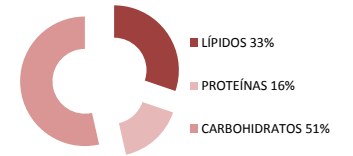
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas Riojana		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Albóndigas mixtas a la Jardinera	Jamonicitos de pollo con arroz blanco		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa de pollo c/queso	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Estofado de pavo con verduras	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	Pollo al horno con delicias de la huerta	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones con chorizo y queso rallado	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Pollo al horno con ensalada	Harburguesa mixta con salsa tomate	Pechuga de pollo con calabacín	Lacón a la gallega con cachelos	Pizza italiana de jamón y queso		
GUARNICIÓN	Natilla	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Pechuga de pollo con calabacín	Lacón a la gallega con cachelos	Fricandó de ternera con patatas	Pollo al horno con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60		726,80	
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20		25,45	
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21		31,59	
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02		100,00	

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



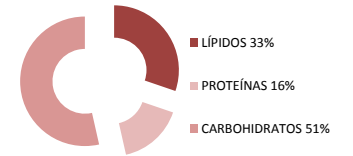
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas Riojana		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Albóndigas mixtas a la Jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17		716,40
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36		26,59
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10		26,09
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76		98,80
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa de pollo c/queso	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al limón con ensalada	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	Palometa al horno con tomate	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82		719,54
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09		22,47
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83		31,53
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23		98,42
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones con chorizo y queso rallado	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Pollo al horno con ensalada	Jamoncitos de pollo BBQ con ensalada	Pechuga de pollo con calabacín	Lacón a la gallega con cachelos	Pizza italiana de jamón y queso		
GUARNICIÓN	Natilla	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46		708,58
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34		23,75
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71		29,55
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35		94,32
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Pechuga de pollo con calabacín	Lacón a la gallega con cachelos	Ragout de ternera con arroz blanco	Abadejo en salsa verde	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60			726,80
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20			25,45
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21			31,59
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02			100,00

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



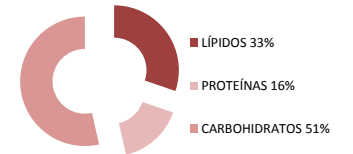
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas c/champiñones		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Albóndigas mixtas a la jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Estofado de pavo con verduras	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	de pollo c/queso	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Atún encebollado	Fruta de temporada		
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones con chorizo y queso rallado	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Pollo al horno con arroz blanco	Harburguesa mixta con salsa tomate	Cazón a la marinera	Lomo de cerdo con salsa española	Pizza italiana de jamón y queso		
GUARNICIÓN	Natilla	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Pechuga de pollo con calabacín	Filete de merluza con patatas y zanahoria	Fricandó de ternera con patatas	Abadejo en salsa verde	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60	726,80		
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20	25,45		
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21	31,59		
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02	100,00		

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



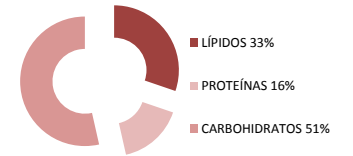
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas c/champis		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Albóndigas de ternera a la jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17		716,40
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36		26,59
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10		26,09
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76		98,80
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa de pollo c/queso	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al limón con ensalada	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	Palometa al horno con tomate	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82		719,54
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09		22,47
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83		31,53
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23		98,42
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas c/arroz	Macarrones boloñesa de pollo c/queso	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Varitas de pescado con verduras	Jamoncitos de pollo BBQ con ensalada	Cazón a la marinera	Jamoncitos de pollo al limón con ensalada	Panini casero de atún y tomate		
GUARNICIÓN	Natilla	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46		708,58
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34		23,75
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71		29,55
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35		94,32
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Tacos de pollo guisado con verduras	Canelones de atún gratinados al horno	Ragout de ternera con arroz blanco	Abadejo en salsa verde	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60			726,80
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20			25,45
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21			31,59
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02			100,00

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



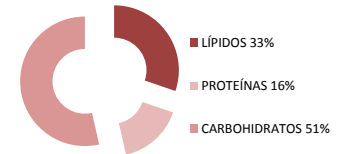
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas c/champis		
SEGUNDO		Pimientos rellenos de bacalao	Tortilla de patatas con ensalada	Varitas de pescado con verduras	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17		716,40
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36		26,59
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10		26,09
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76		98,80
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO		Crema de verduras	Alubias con verduras	Macarrones con tomate y queso	Arroz con tomate		
SEGUNDO		Pisto manchego	Empanada de atún con ensalada	Varitas de pescado con verduras	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN		Lentejas con verduras	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada		
POSTRE		Galatina de fresa	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		714,86	601,79	823,91	713,31		743,82
Lípidos (g)		27,07	13,22	25,68	18,30		28,09
Proteínas (g)		31,73	27,10	42,93	33,04		22,83
Hidratos (g)		85,48	92,28	106,38	107,75		100,23
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO		Crema de puerros	Alubias pintas c/arroz	Macarrones con tomate y queso	Judías verdes	Crema de calabacín	
SEGUNDO		Varitas de pescado con verduras	Pimientos rellenos de bacalao	Cazón a la marinera	Tortilla de patatas con ensalada	Panini casero de atún y tomate	
GUARNICIÓN			Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE		Natilla	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN							
Energía (kcal)		687,22	754,44	583,92	755,87		761,46
Lípidos (g)		17,35	25,27	16,03	26,77		33,34
Proteínas (g)		34,01	29,25	24,51	26,26		33,71
Hidratos (g)		100,10	102,50	84,43	102,21		82,35
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO		Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras	
SEGUNDO		Tortilla francesa con verduras poché	Canelones de atún gratinados al horno	Empanada de atún con ensalada	Abadejo en salsa verde	Tortilla de patatas con ensalada	
GUARNICIÓN			Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE		Yogur de macedonia	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN							
Energía (kcal)		715,78	637,91	823,91	729,60		726,80
Lípidos (g)		29,85	23,05	25,68	23,20		25,45
Proteínas (g)		25,70	23,53	42,93	34,21		31,59
Hidratos (g)		108,62	83,98	106,38	101,02		100,00

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



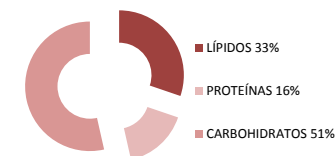
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMERO		Macarrones con tomate y queso	Alubias con verduras	Crema de zanahoria	Patatas Riojana		
SEGUNDO		Pollo al horno con delicias de la huerta	Salchichas de pavo con patatas panaderas	Albóndigas mixtas a la jardinera	Merluza al horno con pisto manchego		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)		618,61	764,83	802,97	679,17	716,40	
Lípidos (g)		19,20	29,54	31,26	26,36	26,59	
Proteínas (g)		28,15	27,28	22,81	26,10	26,09	
Hidratos (g)		107,36	96,28	107,81	83,76	98,80	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMERO	Pisto manchego	Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa de pollo c/queso	Arroz con tomate		
SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al limón con ensalada	Hamburguesa de ternera c/arroz blanco	Cocido completo con verduras	Palometa al horno con tomate	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Galatina de fresa	Fruta de temporada	Yogur de coco	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	714,86	601,79	823,91	713,31	743,82	719,54	
Lípidos (g)	27,07	13,22	25,68	18,30	28,09	22,47	
Proteínas (g)	31,73	27,10	42,93	33,04	22,83	31,53	
Hidratos (g)	85,48	92,28	106,38	107,75	100,23	98,42	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMERO	Crema de puerros	Alubias pintas estofadas	Macarrones con chorizo y queso rallado	Judías verdes	Crema de calabacín		
SEGUNDO	Magro con tomate y arroz blanco	Jamoncitos de pollo BBQ con ensalada	Cazón a la marinera	Lacón a la gallega con cachelos	Pizza italiana de jamón y queso		
GUARNICIÓN	Natilla	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	687,22	754,44	583,92	755,87	761,46	708,58	
Lípidos (g)	17,35	25,27	16,03	26,77	33,34	23,75	
Proteínas (g)	34,01	29,25	24,51	26,26	33,71	29,55	
Hidratos (g)	100,10	102,50	84,43	102,21	82,35	94,32	
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMERO	Arroz con tomate	Ensalada mixta	Crema de calabaza	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos con verduras		
SEGUNDO	Tacos de pollo guisado con verduras	Canelones de atún gratinados al horno	Ragout de ternera con arroz blanco	Abadejo en salsa verde	Tortilla de patatas con ensalada		
GUARNICIÓN	Yogur de macedonia	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energía (kcal)	715,78	637,91	823,91	729,60		726,80	
Lípidos (g)	29,85	23,05	25,68	23,20		25,45	
Proteínas (g)	25,70	23,53	42,93	34,21		31,59	
Hidratos (g)	108,62	83,98	106,38	101,02		100,00	

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

