

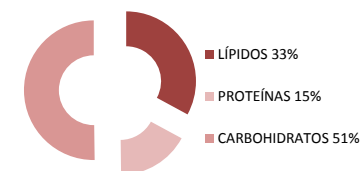
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Patatas a la marinera Caprichos de calamar con ensalada	Lentejas estofadas Albóndigas caseras con zanahoria	Espirales frutos del mar Dore de merluza con ensalada	
SEGUNDO PLATO		Fruta de temporada Pan blanco	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate Pollo asado al limón con patatas	Alubias blancas Tortilla española con pimiento morrón	Crema de zanahoria Nuggets de pollo al horno con ensalada	Arroz a la Griega Cinta de sajonia con patatas	Macarrones c/atún Tilapia a la andaluza con ensalada	
SEGUNDO PLATO	Natillas Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur líquido Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Lacón a la Gallega con cachelos	Espaguetis boloñesa Jamoncitos de pollo con champiñones	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Arroz con pollo Empanadillas de atún con ensalada	Patatas c/marisco Merluza a la andaluza con tomate aliñado	
SEGUNDO PLATO	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Gelatina de fresa Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros Pechuga de pollo con champiñones	Alubias pintas Salchichas al horno con puré de patata	Judías verdes c/jamón Tortilla española con ensalada	Paella mixta Hamburguesa a la plancha c/tomate	Coditos c/atún Rabas de calamar con ensalada	
SEGUNDO PLATO	Yogur líquido Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Flan Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



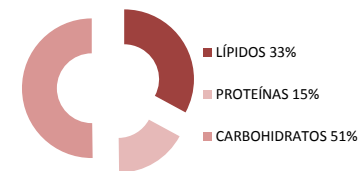
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido	Patatas a la marinera	Lentejas estofadas	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Cocido completo con verduras	Rape al horno con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Palometa al horno con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Estofado de ternera con hortalizas	Cinta de sajonia con patatas	Tilapia al horno con ensalada	
GUARNICIÓN	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	Sopa de cocido	Arroz con pollo	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la Gallega con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Cocido completo con verduras	Pechuga de pavo con ensalada	Palometa al horno con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	Alubias pintas	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo a la plancha c/champiñones	Salchichas al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Merluza al horno con ensalada	
GUARNICIÓN	Yogur líquido	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



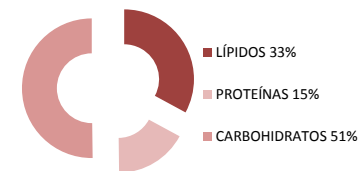
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido	Patatas a la marinera	Lentejas estofadas	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Cocido completo con verduras	Rape a la andaluza con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Palometa al limón con zanahoria	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Pechuga de pavo con pimiento morrón	Nuggets de pollo al horno con ensalada	Cinta de sajonia con patatas	Tilapia a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	Sopa de cocido	Arroz con pollo	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la Gallega con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Cocido completo con verduras	Roti de pavo con zanahoria	Palometa en salsa con verduritas	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	Alubias pintas	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo a la plancha c/champiñones	Salchichas al horno con puré de patata	Pechuga de pavo con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Filete de merluza en salsa verde	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur líquido	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



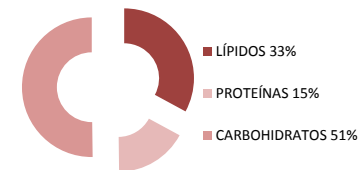
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido	Patatas a la marinera	Lentejas estofadas	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Cocido completo con verduras	Rape a la andaluza con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Palometa al limón con zanahoria	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Nuggets de pollo al horno con ensalada	Cinta de sajonia con patatas	Tilapia a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	Sopa de cocido	Arroz con pollo	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la Gallega con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Cocido completo con verduras	Empanadillas de atún con ensalada	Palometa en salsa con verduritas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	Alubias pintas	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo con champiñones	Salchichas al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Filete de merluza en salsa verde	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



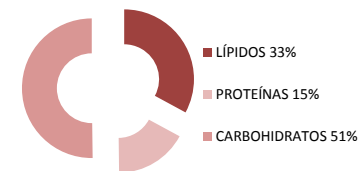
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido	Patatas a la marinera	Lentejas estofadas	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Cocido completo con verduras	Rape a la andaluza con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Palometa al limón con zanahoria	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Nuggets de pollo al horno con ensalada	Cinta de sajonia con patatas	Tilapia a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	Sopa de cocido	Arroz con pollo	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la Gallega con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Cocido completo con verduras	Empanadillas de atún con ensalada	Palometa en salsa con verduritas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	Alubias pintas	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo con champiñones	Salchichas al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Filete de merluza en salsa verde	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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



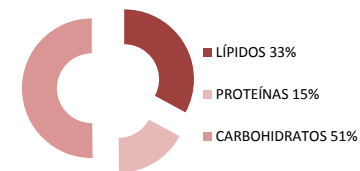
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido	Patatas a la marinera	Lentejas estofadas	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Cocido completo con verduras	Caprichos de calamar con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Dore de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN						
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Nuggets de pollo al horno con ensalada	Cinta de sajonia con patatas	Tilapia a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN						
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	Sopa de cocido	Arroz con pollo	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la Gallega con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Cocido completo con verduras	Empanadillas de atún con ensalada	Merluza a la andaluza con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN						
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	24,16	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	Alubias pintas	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo con champiñones	Salchichas al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Rabas de calamar con ensalada	
GUARNICIÓN	Yogur líquido	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN						
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come "Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



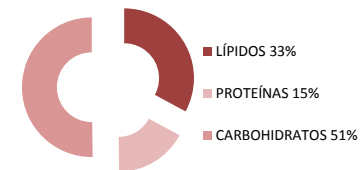
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido	Patatas a la marinera	Crema de verduras	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Cocido completo con verduras	Caprichos de calamar con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Dore de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Nuggets de pollo al horno con ensalada	Cinta de sajonia con patatas	Tilapia a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Espaguetis boloñesa	Sopa de cocido	Arroz con pollo	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la Gallega con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Cocido completo con verduras	Empanadillas de atún con ensalada	Merluza a la andaluza con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	Alubias pintas	Judías verdes c/jamón	Paella mixta	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo con champiñones	Salchichas al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Rabas de calamar con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur líquido	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



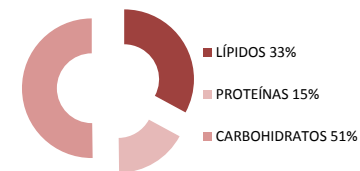
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Sopa de cocido	Patatas c/verduras	Lentejas estofadas	Espirales c/tomate	
SEGUNDO PLATO		Cocido completo con verduras	Tortilla francesa con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Tortilla española con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/tomate	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Nuggets de pollo al horno con ensalada	Cinta de sajonia con patatas	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Natillas Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur líquido Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	Sopa de cocido	Arroz con pollo	Patatas c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la Gallega con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Cocido completo con verduras	Roti de pavo con zanahoria	Tortilla francesa con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Gelatina de fresa Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	Alubias pintas	Judías verdes c/jamón	Paella de pollo	Coditos c/tomate	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo con champiñones	Salchichas al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur líquido Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Flan Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



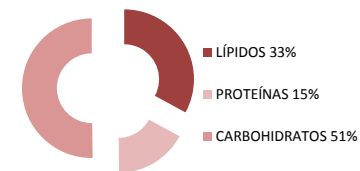
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Crema de verduras	Patatas a la marinera	Lentejas c/verduras	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Garbanzos estofados	Caprichos de calamar con ensalada	Albóndigas caseras con zanahoria	Dore de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	A.blancas c/verduras	Crema de zanahoria	Arroz c/tomate	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pollo asado al limón con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Nuggets de pollo al horno con ensalada	Pechuga de pavo con patatas	Tilapia a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Espaguetis c/atún	Crema de verduras	Arroz con pollo	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pavo con cachelos	Jamoncitos de pollo con champiñones	Garbanzos estofados	Empanadillas de atún con ensalada	Merluza a la andaluza con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	A. pintas c/verduras	Judías verdes c/tomate	Paella de verduras	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Pechuga de pollo con champiñones	Tilapia al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/tomate	Rabas de calamar con ensalada	
GUARNICIÓN	Yogur líquido	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



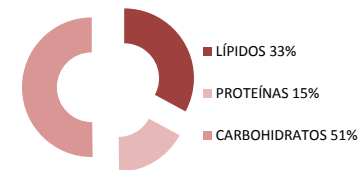
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Crema de verduras	Patatas a la marinera	Lentejas c/verduras	Espirales frutos del mar	
SEGUNDO PLATO		Garbanzos estofados	Caprichos de calamar con ensalada	Tortilla francesa con atún	Dore de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		774,23	662,48	658,76	815,53	727,75
Lípidos (g)		26,48	23,39	23,70	33,13	26,68
Proteínas (g)		33,20	36,72	27,93	27,25	31,28
Carbohidrato(g)		102,05	72,55	82,76	103,19	90,14
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	A.blancas c/verduras	Crema de zanahoria	Arroz c/tomate	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO	Tilapia al horno con patatas	Tortilla española con pimiento morrón	Merluza al horno con ensalada	Tortilla francesa con atún	Tilapia a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Natillas Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur líquido Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	724,36	709,79	614,46	766,77	648,63	692,80
Lípidos (g)	32,54	35,19	21,23	27,39	16,08	26,49
Proteínas (g)	29,19	41,75	25,15	23,09	29,31	29,70
Carbohidrato(g)	79,24	69,72	80,14	107,80	100,49	87,48
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Espaguetis c/atún	Crema de verduras	Arroz con tomate	Patatas c/marisco	
SEGUNDO PLATO	Tortilla española con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Garbanzos estofados	Empanadillas de atún con ensalada	Merluza a la andaluza con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Gelatina de fresa Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	750,75	673,55	774,23	766,77	722,25	737,51
Lípidos (g)	30,58	22,87	26,48	27,39	24,16	26,30
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,20	23,09	38,34	30,56
Carbohidrato(g)	96,98	82,75	102,05	107,80	86,75	95,27
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	Crema de puerros	A. pintas c/verduras	Judías verdes c/tomate	Paella de verduras	Coditos c/atún	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con atún	Tilapia al horno con puré de patata	Tortilla española con ensalada	Merluza al horno c/tomate	Rabas de calamar con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur líquido Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Flan Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	691,53	774,23	783,88	525,14	745,70	704,10
Lípidos (g)	33,93	26,48	32,92	12,75	28,58	26,93
Proteínas (g)	30,81	33,20	26,70	31,25	35,12	31,42
Carbohidrato(g)	105,18	102,05	95,74	70,99	88,04	92,40

CONSEJO DE MARZO

El hombre es lo que come
"Lucrecio"



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



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

- basal
- sin carne
- musulmán
- sin glúten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin proteína de la leche
- sin pescado
- sin marisco
- sin frutos secos
- sin lentejas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: