

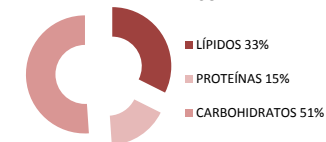
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05						
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de calabaza	Sopa de cocido	Tallarines c/chorizo	Arroz con calamares						
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco	Pollo asado	Cocido completo	Ragout de pavo	Dore de merluza						
GUARNICIÓN	con zanahoria	con ensalada	con verduras	a la jardinera	con ensalada						
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada						
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco						
ALERGENOS											
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05	707,05				
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07	25,07				
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97	30,97				
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73	89,73				
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12						
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón	Alubias blancas c/chorizo	Arroz con magro y	Macarrones con tomate	DÍA NO LECTIVO						
SEGUNDO PLATO	Lacón a la gallega	Filete de pollo	zanahoria	Empanadillas de atún							
GUARNICIÓN	con cachelos	con verduritas	Tortilla española	con ensalada							
POSTRE	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada							
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco							
ALERGENOS											
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51	712,51				
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88	24,88				
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56	28,56				
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14	94,14				
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19						
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019										
SEGUNDO PLATO											
GUARNICIÓN											
POSTRE											
PAN											
ALERGENOS											
Energía (kcal)						0,00	0,00				
Lípidos (g)						0,00	0,00				
Proteínas (g)						0,00	0,00				
Carbohidrato(g)						0,00	0,00				
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26						
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas estofadas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún						
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas	Pollo al chilldrón	Cinta de sajonia	Merluza empanada						
GUARNICIÓN		con pimiento morrón	con verduritas	con patatas	con ensalada						
POSTRE		Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada						
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco						
ALERGENOS											
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82	707,82				
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49	27,49				
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10	28,10				
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18	98,18				
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03						
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO						
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera	Nuggets de pollo									
GUARNICIÓN	con patatas	con ensalada									
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada									
PAN	Pan blanco	Pan blanco									
ALERGENOS											
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23	702,23				
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14	26,14				
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53	31,53				
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40	85,40				

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego,
come saludable



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



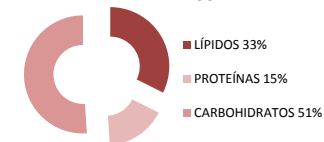
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05					
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Tallarines s/g c/chorizo	Arroz con calamares					
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con zanahoria	Pollo asado con ensalada	Cocido completo con verduras	Ragout de pavo a la jardinera	Rape al horno con ensalada					
GUARNICIÓN										
POSTRE PAN	Yogur de sabores Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Gelatina de fresa Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten					
ALERGENOS										
Energía (kcal)	750,75	614,46	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05			
Lípidos (g)	30,58	21,23	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07			
Proteínas (g)	24,08	25,15	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97			
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73			
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12					
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón	Alubias blancas c/chorizo	Arroz con magro y zanahoria	Macarrones s/g c/tomate	DÍA NO LECTIVO					
SEGUNDO PLATO	Lacón a la gallega con cachelos	Filete de pollo a la plancha con verduritas	Tortilla española	Lomo a la plancha con ensalada						
GUARNICIÓN										
POSTRE PAN	Natillas Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Yogur líquido Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten						
ALERGENOS										
Energía (kcal)	783,88	774,23	774,23	525,14	766,77	712,51				
Lípidos (g)	32,92	26,48	26,48	12,75	27,39	24,88				
Proteínas (g)	26,70	33,20	33,20	31,25	23,09	28,56				
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	102,05	70,99	107,80	94,14				
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19					
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019									
SEGUNDO PLATO										
GUARNICIÓN										
POSTRE PAN										
ALERGENOS										
Energía (kcal)						0,00				
Lípidos (g)						0,00				
Proteínas (g)						0,00				
Carbohidrato(g)						0,00				
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26					
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas estofadas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones s/g c/atún					
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas con pimiento morrón	Pollo al chilldrón con verduritas	Cinta de sajonia con patatas	Merluza al horno con ensalada					
GUARNICIÓN										
POSTRE PAN		Fruta de temporada Pan sin gluten	Flan Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten					
ALERGENOS										
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82				
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49				
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10				
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18				
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03					
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis s/g boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO					
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera con patatas	Tilapia al horno con ensalada								
GUARNICIÓN										
POSTRE PAN	Yogur de sabores Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten								
ALERGENOS										
Energía (kcal)	658,76	745,70	702,23	702,23	702,23					
Lípidos (g)	23,70	28,58	26,14	26,14	26,14					
Proteínas (g)	27,93	35,12	31,53	31,53	31,53					
Carbohidrato(g)	82,76	88,04	85,40	85,40	85,40					

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego, come saludable



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



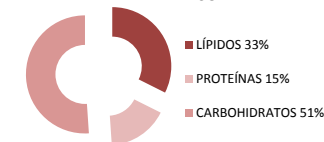
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05						
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Tallarines c/chorizo	Arroz con calamares						
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco con zanahoria	Pollo asado con ensalada	Cocido completo con verduras	Ragout de pavo a la jardinera	Rape al horno con ensalada						
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						
ALERGENOS											
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05	707,05				
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07	25,07				
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97	30,97				
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73	89,73				
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12						
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón	Alubias blancas c/chorizo	Arroz con magro y zanahoria	Macarrones con tomate	DÍA NO LECTIVO						
SEGUNDO PLATO	Lacón a la gallega con cachelos	Filete de pollo a la plancha con verduritas	Pechuga de pavo en salsa	Lomo a la plancha con ensalada							
GUARNICIÓN											
POSTRE PAN	Natillas Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Yogur líquido Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco							
ALERGENOS											
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51	712,51				
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88	24,88				
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56	28,56				
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14	94,14				
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19						
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019										
SEGUNDO PLATO											
GUARNICIÓN											
POSTRE PAN											
ALERGENOS											
Energía (kcal)						0,00	0,00				
Lípidos (g)						0,00	0,00				
Proteínas (g)						0,00	0,00				
Carbohidrato(g)						0,00	0,00				
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26						
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas estofadas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún						
SEGUNDO PLATO		Pechuga de pavo con ensalada	Pollo al chilldrón con verduritas	Cinta de sajonia con patatas	Merluza al horno con ensalada						
GUARNICIÓN											
POSTRE PAN		Fruta de temporada Pan blanco	Yogur Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco						
ALERGENOS											
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82	707,82				
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49	27,49				
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10	28,10				
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18	98,18				
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03						
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO						
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera con patatas	Nuggets de pollo con ensalada									
GUARNICIÓN											
POSTRE PAN	Yogur de sabores Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco									
ALERGENOS											
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23	702,23				
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14	26,14				
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53	31,53				
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40	85,40				

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego, come saludable



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



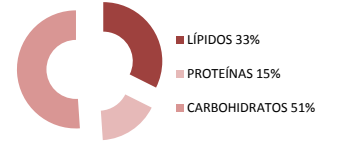
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de calabaza	Sopa de cocido	Tallarines c/chorizo	Arroz con calamares	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco	Pollo asado	Cocido completo	Ragout de pavo	Rape empanado	
GUARNICIÓN	con zanahoria	con ensalada	con verduras	a la jardinera	con ensalada	
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	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón	Alubias blancas c/chorizo	Arroz con magro y	Macarrones con tomate	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la gallega	Filete de pollo	zanahoria	Empanadillas de atún		
GUARNICIÓN	con cachelos	con verduritas	Tortilla española	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ALERGENOS						
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019					
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas estofadas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas	Pollo al chilldrón	Cinta de sajonia	Filete de merluza	
GUARNICIÓN		con pimiento morrón	con verduritas	con patatas	en salsa verde	
POSTRE		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera	Nuggets de pollo				
GUARNICIÓN	con patatas	con ensalada				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego,
come saludable



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



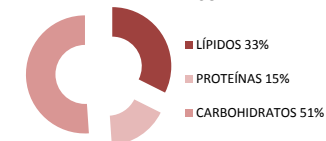
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de calabaza	Sopa de cocido	Tallarines c/chorizo	Arroz con calamares	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco	Pollo asado	Cocido completo	Ragout de pavo	Rape empanado	
GUARNICIÓN	con zanahoria	con ensalada	con verduras	a la jardinera	con ensalada	
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	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón	Alubias blancas c/chorizo	Arroz con magro y	Macarrones con tomate	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la gallega	Filete de pollo	zanahoria	Empanadillas de atún		
GUARNICIÓN	con cachelos	con verduritas	Tortilla española	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ALERGENOS						
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019					
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas estofadas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas	Pollo al chilldrón	Cinta de sajonia	Filete de merluza	
GUARNICIÓN		con pimiento morrón	con verduritas	con patatas	en salsa verde	
POSTRE		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera	Nuggets de pollo				
GUARNICIÓN	con patatas	con ensalada				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego,
come saludable



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



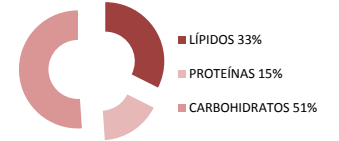
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05						
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de calabaza	Sopa de cocido	Tallarines c/chorizo	Arroz con tomate						
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco	Pollo asado	Cocido completo	Ragout de pavo	Tortilla francesa						
GUARNICIÓN	con zanahoria	con ensalada	con verduras	a la jardinera	con ensalada						
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada						
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco						
ALERGENOS											
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05	707,05				
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07	25,07				
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97	30,97				
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73	89,73				
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12						
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón	Alubias blancas c/chorizo	Arroz con magro y	Macarrones con tomate	DÍA NO LECTIVO						
SEGUNDO PLATO	Lacón a la gallega	Filete de pollo	zanahoria	Lomo empanado							
GUARNICIÓN	con cachelos	con verduritas	Tortilla española	con ensalada							
POSTRE	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada							
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco							
ALERGENOS											
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51	712,51				
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88	24,88				
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56	28,56				
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14	94,14				
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19						
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PATEOIRO 2019										
SEGUNDO PLATO											
GUARNICIÓN											
POSTRE											
PAN											
ALERGENOS											
Energía (kcal)						0,00	0,00				
Lípidos (g)						0,00	0,00				
Proteínas (g)						0,00	0,00				
Carbohidrato(g)						0,00	0,00				
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26						
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas estofadas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/chorizo						
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas	Pollo al chilldrón	Cinta de sajonia	Tortilla francesa						
GUARNICIÓN		con pimiento morrón	con verduritas	con patatas	con ensalada						
POSTRE		Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada						
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco						
ALERGENOS											
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82	707,82				
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49	27,49				
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10	28,10				
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18	98,18				
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03						
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Espaguetis boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO						
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera	Nuggets de pollo									
GUARNICIÓN	con patatas	con ensalada									
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada									
PAN	Pan blanco	Pan blanco									
ALERGENOS											
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23	702,23				
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14	26,14				
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53	31,53				
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40	85,40				

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego, come saludable



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



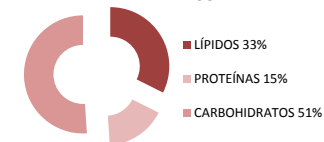
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Crema de calabaza	Sopa de cocido	Tallarines c/chorizo	Arroz con calamares	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco	Pollo asado	Cocido completo	Ragout de pavo	Dore de merluza	
GUARNICIÓN	con zanahoria	con ensalada	con verduras	a la jardinera	con ensalada	
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón	Alubias blancas c/chorizo	Arroz con magro y	Macarrones con tomate	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Lacón a la gallega	Filete de pollo	zanahoria	Empanadillas de atún		
GUARNICIÓN	con cachelos	con verduritas	Tortilla española	con ensalada		
POSTRE	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ALERGENOS						
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019					
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas estofadas	Crema de zanahoria	Arroz a la Griega	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas	Pollo al chilldrón	Cinta de sajonia	Merluza empanada	
GUARNICIÓN		con pimiento morrón	con verduritas	con patatas	con ensalada	
POSTRE		Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Espaguetis boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera	Nuggets de pollo				
GUARNICIÓN	con patatas	con ensalada				
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego,
come saludable



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



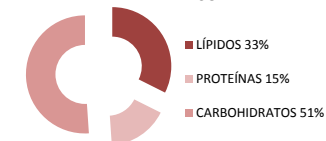
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras Lomo fresco con zanahoria Yogur de sabores	Crema de calabaza Pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Gelatina de fresa	Tallarines c/chorizo Ragout de pavo a la jardinera Fruta de temporada	Arroz con calamares Dore de merluza con ensalada Fruta de temporada		
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05	
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07	
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97	
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73	
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Judías verdes c/Jamón Lacón a la gallega con cachelos Natillas	Lentejas c/chorizo Filete de pollo con verduritas Fruta de temporada	Arroz con magro y zanahoria Tortilla española Yogur líquido	Macarrones con tomate Empanadillas de atún con ensalada Fruta de temporada	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51	
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88	
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56	
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019						
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)						0,00	
Lípidos (g)						0,00	
Proteínas (g)						0,00	
Carbohidrato(g)						0,00	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con pimiento morrón Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo al chilldrón con verduritas Flan	Arroz a la Griega Cinta de sajonia con patatas Fruta de temporada	Macarrones c/atún Merluza empanada con ensalada Fruta de temporada		
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82	
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49	
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10	
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Albóndigas de ternera con patatas Yogur de sabores	Espaguetis boloñesa Nuggets de pollo con ensalada Fruta de temporada	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23	
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14	
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53	
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40	

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego,
come saludable



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



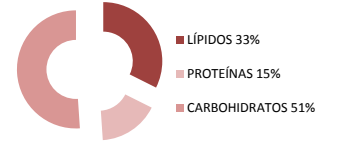
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de calabaza	Judías verdes c/tomate	Tallarines c/atún	Arroz con calamares	
SEGUNDO PLATO	Palometa c/salsa de limón y zanahoria	Pollo asado con ensalada	Garbanzos estofados	Ragout de pavo a la jardinera	Dore de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	750,75	614,46	774,23	673,55	722,25	707,05
Lípidos (g)	30,58	21,23	26,48	22,87	24,16	25,07
Proteínas (g)	24,08	25,15	33,20	34,06	38,34	30,97
Carbohidrato(g)	96,98	80,14	102,05	82,75	86,75	89,73
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO	Judías verdes c/tomate	Alubias blancas a la jardinera	Arroz con tomate	Macarrones con atún	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Pavo a la gallega con cachelos	Filete de pollo con verduritas	Tortilla española	Empanadillas de atún con ensalada		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Natillas	Fruta de temporada	Yogur líquido	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ALERGENOS						
Energía (kcal)	783,88	774,23	525,14	766,77		712,51
Lípidos (g)	32,92	26,48	12,75	27,39		24,88
Proteínas (g)	26,70	33,20	31,25	23,09		28,56
Carbohidrato(g)	95,74	102,05	70,99	107,80		94,14
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA PASCUERO 2019					
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Judías blancas c/verduras	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Macarrones c/atún	
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patatas con pimiento morrón	Pollo al chilldrón con verduritas	Pechuga de pavo con patatas	Merluza empanada con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE		Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		724,36	691,53	766,77	648,63	707,82
Lípidos (g)		32,54	33,93	27,39	16,08	27,49
Proteínas (g)		29,19	30,81	23,09	29,31	28,10
Carbohidrato(g)		79,24	105,18	107,80	100,49	98,18
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Espaguetis boloñesa	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Albóndigas de ternera con patatas	Nuggets de pollo con ensalada				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Yogur de sabores	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	658,76	745,70				702,23
Lípidos (g)	23,70	28,58				26,14
Proteínas (g)	27,93	35,12				31,53
Carbohidrato(g)	82,76	88,04				85,40

CONSEJO DE ABRIL

Nuestra salud no es un juego, come saludable



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 abril del 2019:

- basal
- sin carne
- musulmán
- sin glúten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin proteína de la leche
- sin pescado
- 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: