



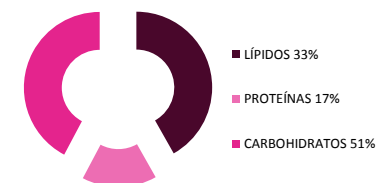
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	 <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Fajitas de pollo Flan napolitana</p>	Sopa de picadillo	Macarrones boloñesa		
SEGUNDO	Tortilla francesa con jamón y ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Croquetas de bacalao con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	705,89		592,89		606,27	650,73	511,16
Lípidos (g)	36,09		12,63		24,95	29,69	20,67
Proteínas (g)	31,59		17,64		30,85	31,72	22,36
Hidratos (g)	64,74		62,48		59,63	76,63	52,70
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Judías verdes		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao rebozado con ensalada	Cocido completo con verduras	rehogadas		
GUARNICIÓN					Tortilla de patata con tomate aliñado		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	603,17		647,86		784,23	609,08	669,99
Lípidos (g)	36,84		23,30		24,43	31,61	29,23
Proteínas (g)	29,63		24,03		41,37	24,80	29,22
Hidratos (g)	57,32		64,24		81,53	60,19	68,42
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Espaguetis ECO con chorizo	Alubias pintas	Paella mixta	Marmitako	Crema de verduras		
SEGUNDO	Varitas de merluza con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Pizza italiana		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	642,71		630,38		660,32	657,62	656,25
Lípidos (g)	30,15		25,14		28,37	22,91	27,69
Proteínas (g)	22,42		28,65		29,91	22,33	26,08
Hidratos (g)	77,59		62,96		65,84	84,00	71,61
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Coditos gratinados	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabacín	 <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>		
SEGUNDO	Cordon bleu con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	634,22		784,23		566,48	658,18	24,87
Lípidos (g)	30,85		24,43		22,87	24,87	
Proteínas (g)	32,94		41,37		28,35	32,17	
Hidratos (g)	70,01		81,53		60,39	69,22	

## CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida



### 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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

*Madrileña*



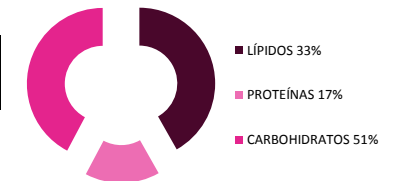
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz rehogado	Crema de zanahoria	 <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Salteado de pollo con verduras Brocheta de fruta</p>	Sopa de picadillo	Menestra de verduras		
SEGUNDO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada Pan blanco		Fruta de temporada	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	640,30	592,89		542,30	455,25	446,15	
Lípidos (g)	25,25	12,63		20,93	22,10	16,18	
Proteínas (g)	21,73	17,64		25,92	14,83	16,03	
Hidratos (g)	51,79	62,48		56,26	47,91	43,69	
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Pisto manchego	Sopa de cocido	Judías verdes rehogadas		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao a la plancha con ensalada	Cocido completo con verduras	Tortilla francesa con tomate aliñado		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	556,78	533,44	514,26	523,91	510,78	527,83	
Lípidos (g)	19,85	18,27	16,13	20,68	26,79	20,35	
Proteínas (g)	25,70	27,25	25,52	22,93	16,09	23,50	
Hidratos (g)	58,62	59,50	56,00	56,38	51,18	56,34	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Espaguetis ECO al ajillo	Alubias pintas	Paella mixta	Marmitako	Crema de verduras		
SEGUNDO	Merluza a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Tortilla francesa con tomate aliñado	Pizza italiana casera		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
Energía (kcal)	579,25	618,55	660,25	630,32	630,62	623,80	
Lípidos (g)	18,22	20,49	310,86	27,37	22,91	79,97	
Proteínas (g)	30,67	33,47	25,07	26,91	22,33	27,69	
Hidratos (g)	46,74	59,84	59,68	56,84	69,00	58,42	
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Coliflor rehogada	Sopa de cocido	Patatas con verduras	Crema de calabacín	 <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada			
Energía (kcal)	497,35	784,23	481,10	536,48	574,79		
Lípidos (g)	21,99	24,43	10,63	21,87	19,73		
Proteínas (g)	35,57	41,37	19,78	25,35	30,52		
Hidratos (g)	38,67	81,53	74,58	52,39	61,79		

## CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida



### MEDIA MENSUAL

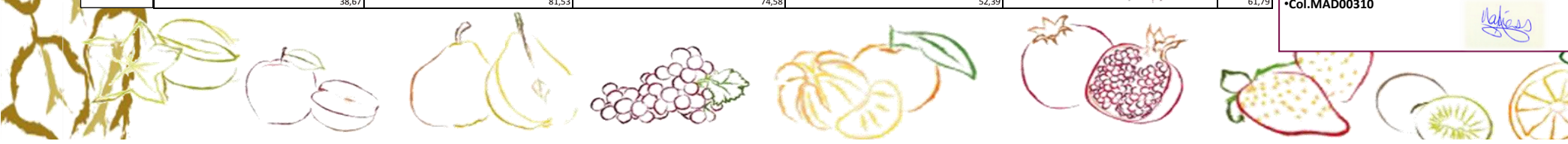




Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

*Madrileña*



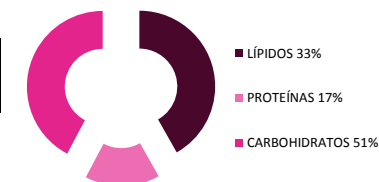
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	 <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Salteado de pollo con verduras Flan napolitana</p>	Sopa de ave	Espaguetis boloñesa		
SEGUNDO	Tortilla francesa con jamón y ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal)	705,89	592,89		606,27	650,73	511,16	
Lípidos (g)	36,09	12,63		24,95	29,69	20,67	
Proteínas (g)	31,59	17,64		30,85	31,72	22,36	
Hidratos (g)	64,74	62,48		59,63	76,63	52,70	
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Arroz tres delicias	Sopa de ave	Judías verdes		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao a la andaluza con ensalada	Cocido completo con verduras	rehogadas		
GUARNICIÓN					Tortilla de patata con tomate aliñado		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal)	603,17	647,86	705,60	784,23	609,08	669,99	
Lípidos (g)	36,84	23,30	29,95	24,43	31,61	29,23	
Proteínas (g)	29,63	24,03	26,25	41,37	24,80	29,22	
Hidratos (g)	57,32	64,24	78,83	81,53	60,19	68,42	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Macarrones con chorizo	Alubias pintas	Paella mixta	Marmitako	Crema de verduras		
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Panini casero		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal)	642,71	630,38	690,25	660,32	657,62	656,25	
Lípidos (g)	30,15	25,14	31,86	28,37	22,91	27,69	
Proteínas (g)	22,42	28,65	27,07	29,91	22,33	26,08	
Hidratos (g)	77,59	62,96	67,68	65,84	84,00	71,61	
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Hélices gratinadas	Sopa de ave	Patatas con costillas	Crema de calabacín	 <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora (sin trazas)			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten			
Energía (kcal)	634,22	784,23	647,78	566,48	658,18		
Lípidos (g)	30,85	24,43	21,32	22,87	24,87		
Proteínas (g)	32,94	26,03	28,35	28,35	32,17		
Hidratos (g)	70,01	81,53	64,97	60,39	69,22		

## CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida

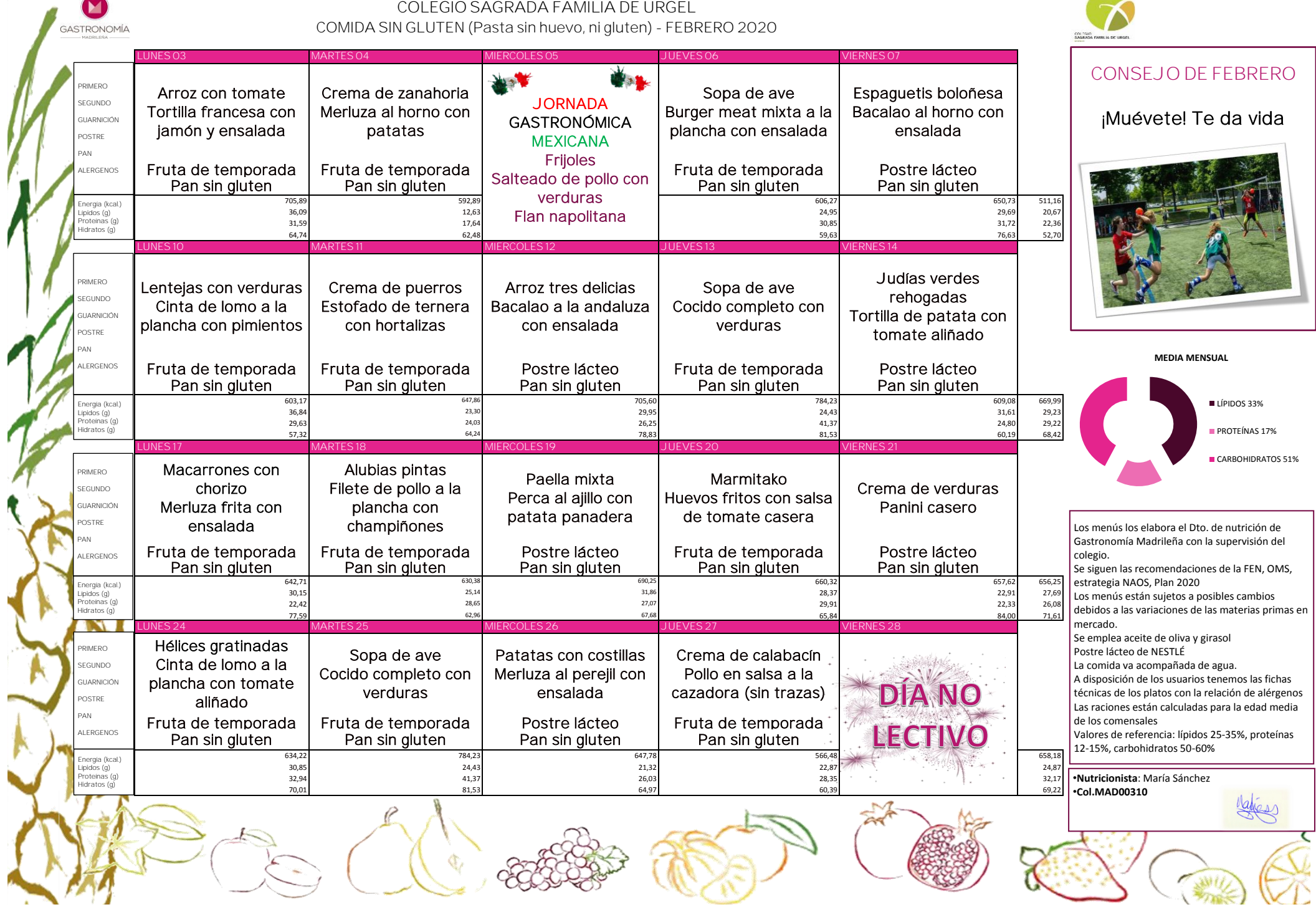


### MEDIA MENSUAL





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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310



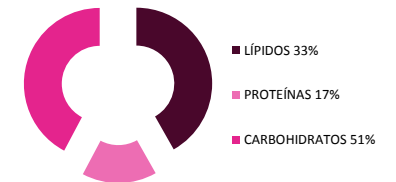
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	 <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Fajitas de pollo Brocheta de frutas</p>	Sopa de ave	Espaguetis boloñesa		
SEGUNDO	Jamón a la plancha	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN	ensalada						
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	705,89	592,89		606,27	650,73	511,16	
Lípidos (g)	36,09	12,63		24,95	29,69	20,67	
Proteínas (g)	31,59	17,64		30,85	31,72	22,36	
Hidratos (g)	64,74	62,48		59,63	76,63	52,70	
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Arroz con verduras	Sopa de ave	Judías verdes		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao a la andaluza con ensalada	Cocido completo con verduras	rehogadas		
GUARNICIÓN					Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	603,17	647,86	705,60	784,23	609,08	669,99	
Lípidos (g)	36,84	23,30	29,95	24,43	31,61	29,23	
Proteínas (g)	29,63	24,03	26,25	41,37	24,80	29,22	
Hidratos (g)	57,32	64,24	78,83	81,53	60,19	68,42	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Macarrones con chorizo	Alubias pintas	Paella mixta	Marmitako	Crema de verduras		
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Jamón a la plancha con tomate aliñado	Pizza italiana casera		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	642,71	630,38	690,25	660,32	657,62	656,25	
Lípidos (g)	30,15	25,14	31,86	28,37	22,91	27,69	
Proteínas (g)	22,42	28,65	27,07	29,91	22,33	26,08	
Hidratos (g)	77,59	62,96	67,68	65,84	84,00	71,61	
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Hélices gratinadas	Sopa de ave	Patatas con costillas	Crema de calabacín	 <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	634,22	784,23	647,78	566,48	658,18		
Lípidos (g)	30,85	24,43	21,32	22,87	24,87		
Proteínas (g)	32,94	41,37	26,03	28,35	32,17		
Hidratos (g)	70,01	81,53	64,97	60,39	69,22		

CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida



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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

*Madrileña*



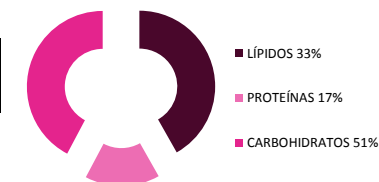
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate	Puré de zanahoria	 <b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Fajitas de pollo (sin trazas) Brocheta de frutas	Sopa de fideos	Macarrones boloñesa	
SEGUNDO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	705,89	592,89		606,27	650,73	511,16
Lípidos (g)	36,09	12,63		24,95	29,69	20,67
Proteínas (g)	31,59	17,64		30,85	31,72	22,36
Hidratos (g)	64,74	62,48		59,63	76,63	52,70
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Lentejas con verduras	Puré de puerros	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Judías verdes con tomate	
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao rebozado con ensalada	Cocido completo con verduras	Tortilla de patata con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	603,17	647,86	705,60	784,23	609,08	669,99
Lípidos (g)	36,84	23,30	29,95	24,43	31,61	29,23
Proteínas (g)	29,63	24,03	26,25	41,37	24,80	29,22
Hidratos (g)	57,32	64,24	78,83	81,53	60,19	68,42
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Espaguetis ECO con tomate	Alubias pintas con verduras	Paella mixta	Marmitako	Puré de verduras	
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Panini casero (sin trazas)	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	642,71	630,38	690,25	660,32	657,62	656,25
Lípidos (g)	30,15	25,14	31,86	28,37	22,91	27,69
Proteínas (g)	22,42	28,65	27,07	29,91	22,33	26,08
Hidratos (g)	77,59	62,96	67,68	65,84	84,00	71,61
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
PRIMERO	Coditos con tomate	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Puré de calabacín	 <b>DÍA NO LECTIVO</b>	
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora (sin trazas)		
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal)	634,22	784,23	647,78	566,48		658,18
Lípidos (g)	30,85	24,43	21,32	22,87		24,87
Proteínas (g)	32,94	41,37	26,03	28,35		32,17
Hidratos (g)	70,01	81,53	64,97	60,39		69,22

## CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida



### MEDIA MENSUAL

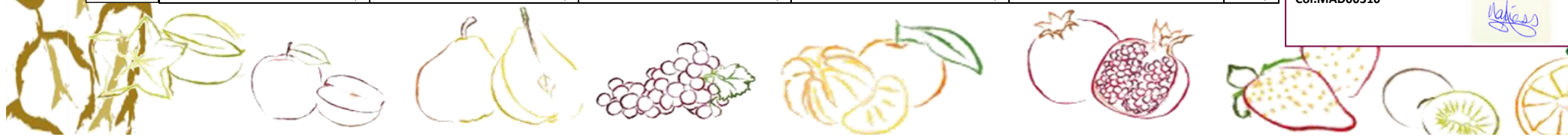




Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

*María Sánchez*



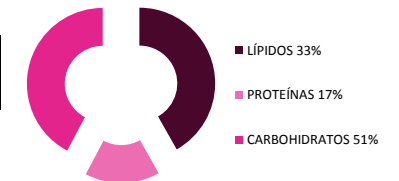
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	 <b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Fajitas de pollo (sin trazas) Flan napolitana	Sopa de picadillo	Macarrones boloñesa		
SEGUNDO	Tortilla francesa con jamón y ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre lácteo		
Energía (kcal)	705,89	592,89		606,27	650,73	511,16	
Lípidos (g)	36,09	12,63		24,95	29,69	20,67	
Proteínas (g)	31,59	17,64		30,85	31,72	22,36	
Hidratos (g)	64,74	62,48		59,63	76,63	52,70	
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Judías verdes rehogadas		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao a la romana con ensalada	Cocido completo con verduras	Tortilla de patata con tomate aliñado		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
Energía (kcal)	603,17	647,86	705,60	784,23	609,08	669,99	
Lípidos (g)	36,84	23,30	29,95	24,43	31,61	29,23	
Proteínas (g)	29,63	24,03	26,25	41,37	24,80	29,22	
Hidratos (g)	57,32	64,24	78,83	81,53	60,19	68,42	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Espaguetis ECO con chorizo	Alubias pintas	Paella mixta	Marmitako	Crema de verduras		
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Pizza italiana casera (sin trazas)		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
Energía (kcal)	642,71	630,38	690,25	660,32	657,62	656,25	
Lípidos (g)	30,15	25,14	31,86	28,37	22,91	27,69	
Proteínas (g)	22,42	28,65	27,07	29,91	22,33	26,08	
Hidratos (g)	77,59	62,96	67,68	65,84	84,00	71,61	
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Coditos gratinados	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabacín	 <b>DÍA NO LECTIVO</b>		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora (sin trazas)			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada			
Energía (kcal)	634,22	784,23	647,78	566,48	658,18		
Lípidos (g)	30,85	24,43	21,32	22,87	24,87		
Proteínas (g)	32,94	41,37	26,03	28,35	32,17		
Hidratos (g)	70,01	81,53	64,97	60,39	69,22		

## CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida



### 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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

*Madrileña*

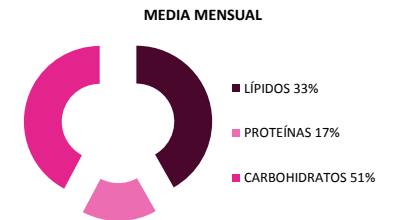




	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	 <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Fajitas de pollo Flan napolitana</p>	Sopa de picadillo	Macarrones boloñesa		
SEGUNDO	Tortilla francesa con jamón y ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	705,89		592,89		606,27	650,73	511,16
Lípidos (g)	36,09		12,63		24,95	29,69	20,67
Proteínas (g)	31,59		17,64		30,85	31,72	22,36
Hidratos (g)	64,74		62,48		59,63	76,63	52,70
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Judías verdes		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao rebozado con ensalada	Cocido completo con verduras	rehogadas		
GUARNICIÓN					Tortilla de patata con tomate aliñado		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	603,17		647,86		784,23	609,08	669,99
Lípidos (g)	36,84		23,30		24,43	31,61	29,23
Proteínas (g)	29,63		24,03		41,37	24,80	29,22
Hidratos (g)	57,32		64,24		81,53	60,19	68,42
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Espaguetis ECO con chorizo	Alubias pintas	Paella de verduras	Patatas guisadas	Crema de verduras		
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Pizza italiana		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	642,71		630,38		660,32	657,62	656,25
Lípidos (g)	30,15		25,14		28,37	22,91	27,69
Proteínas (g)	22,42		28,65		29,91	22,33	26,08
Hidratos (g)	77,59		62,96		65,84	84,00	71,61
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Coditos gratinados	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabacín	 <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>		
SEGUNDO	Cordon bleu con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	634,22		784,23		566,48	658,18	24,87
Lípidos (g)	30,85		24,43		22,87	24,87	
Proteínas (g)	32,94		41,37		28,35	32,17	
Hidratos (g)	70,01		81,53		60,39	69,22	

### CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida

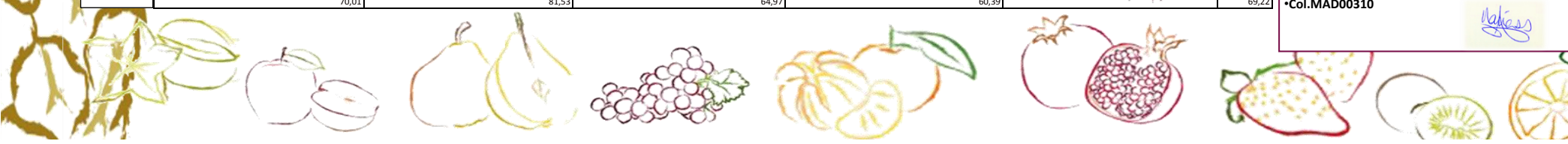





Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

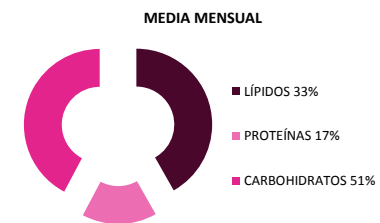
*Madrileña*



	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	 <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Fajitas de pollo Flan napolitana</p>	Sopa de picadillo	Macarrones boloñesa		
SEGUNDO	Tortilla francesa con jamón y ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	705,89		592,89		606,27	650,73	511,16
Lípidos (g)	36,09		12,63		24,95	29,69	20,67
Proteínas (g)	31,59		17,64		30,85	31,72	22,36
Hidratos (g)	64,74		62,48		59,63	76,63	52,70
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Judías verdes		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao rebozado con ensalada	Cocido completo con verduras	rehogadas		
GUARNICIÓN					Tortilla de patata con tomate aliñado		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	603,17		647,86		784,23	609,08	669,99
Lípidos (g)	36,84		23,30		24,43	31,61	29,23
Proteínas (g)	29,63		24,03		41,37	24,80	29,22
Hidratos (g)	57,32		64,24		81,53	60,19	68,42
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Espaguetis ECO con chorizo	Alubias pintas	Paella de verduras	Marmitako	Crema de verduras		
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Pizza italiana casera		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	642,71		630,38		660,32	657,62	656,25
Lípidos (g)	30,15		25,14		28,37	22,91	27,69
Proteínas (g)	22,42		28,65		29,91	22,33	26,08
Hidratos (g)	77,59		62,96		65,84	84,00	71,61
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Coditos gratinados	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabacín	 <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	634,22		784,23		566,48	658,18	24,87
Lípidos (g)	30,85		24,43		22,87	24,87	32,17
Proteínas (g)	32,94		41,37		28,35	28,35	69,22
Hidratos (g)	70,01		81,53		60,39	60,39	


### CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida






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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

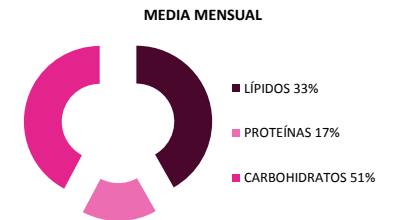





	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate	Puré de zanahoria	 <b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Fajitas de pollo (sin trazas) Brocheta de frutas	Sopa de fideos	Macarrones boloñesa	
SEGUNDO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.)	705,89	592,89		606,27	650,73	511,16
Lípidos (g)	36,09	12,63		24,95	29,69	20,67
Proteínas (g)	31,59	17,64		30,85	31,72	22,36
Hidratos (g)	64,74	62,48		59,63	76,63	52,70
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Lentejas con verduras	Puré de puerros	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Judías verdes con tomate	
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao rebozado con ensalada	Cocido completo con verduras	Tortilla de patata con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.)	603,17	647,86	705,60	784,23	609,08	669,99
Lípidos (g)	36,84	23,30	29,95	24,43	31,61	29,23
Proteínas (g)	29,63	24,03	26,25	41,37	24,80	29,22
Hidratos (g)	57,32	64,24	78,83	81,53	60,19	68,42
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Espaguetis ECO con tomate	Alubias pintas con verduras	Paella de verduras	Marmitako	Puré de verduras	
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Panini casero (sin trazas)	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.)	642,71	630,38	690,25	660,32	657,62	656,25
Lípidos (g)	30,15	25,14	31,86	28,37	22,91	27,69
Proteínas (g)	22,42	28,65	27,07	29,91	22,33	26,08
Hidratos (g)	77,59	62,96	67,68	65,84	84,00	71,61
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
PRIMERO	Coditos con tomate	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Puré de calabacín	 <b>DÍA NO LECTIVO</b>	
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora (sin trazas)		
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal.)	634,22	784,23	647,78	566,48		658,18
Lípidos (g)	30,85	24,43	21,32	22,87		24,87
Proteínas (g)	32,94	41,37	26,03	28,35		32,17
Hidratos (g)	70,01	81,53	64,97	60,39		69,22

### CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida






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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

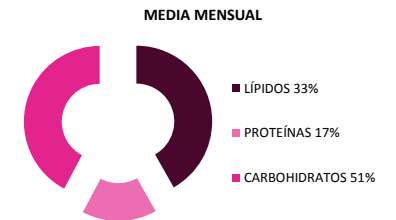
•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310




	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	
PRIMERO	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	 <b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Arroz rehogado Fajitas de pollo (sin trazas) Flan napolitana	Sopa de fideos	Macarrones boloñesa	
SEGUNDO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con patatas		Burger meat mixta a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco	
Energía (kcal)	705,89	592,89		606,27	650,73	511,16
Lípidos (g)	36,09	12,63		24,95	29,69	20,67
Proteínas (g)	31,59	17,64		30,85	31,72	22,36
Hidratos (g)	64,74	62,48		59,63	76,63	52,70
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
PRIMERO	Patatas guisadas	Crema de puerros	Arroz con verduras	Sopa de fideos	Verduras rehogadas	
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao a la romana con ensalada	Morcillo cocido con verduras	Tortilla de patata con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco	
Energía (kcal)	603,17	647,86	705,60	784,23	609,08	669,99
Lípidos (g)	36,84	23,30	29,95	24,43	31,61	29,23
Proteínas (g)	29,63	24,03	26,25	41,37	24,80	29,22
Hidratos (g)	57,32	64,24	78,83	81,53	60,19	68,42
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
PRIMERO	Espaguetis ECO con tomate	Sopa de fideos	Paella de verduras	Marmitako	Crema de verduras	
SEGUNDO	Merluza frita con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Huevos fritos con salsa de tomate casera	Pizza italiana casera	
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco	
Energía (kcal)	642,71	630,38	690,25	660,32	657,62	656,25
Lípidos (g)	30,15	25,14	31,86	28,37	22,91	27,69
Proteínas (g)	22,42	28,65	27,07	29,91	22,33	26,08
Hidratos (g)	77,59	62,96	67,68	65,84	84,00	71,61
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
PRIMERO	Coditos gratinados	Sopa de fideos	Patatas con costillas	Crema de calabacín	 <b>DÍA NO LECTIVO</b>	
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha tomate aliñado	Morcillo cocido con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora		
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal)	634,22	784,23	647,78	566,48		658,18
Lípidos (g)	30,85	24,43	21,32	22,87		24,87
Proteínas (g)	32,94	41,37	26,03	28,35		32,17
Hidratos (g)	70,01	81,53	64,97	60,39		69,22

### CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida

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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310

*Madrileña*



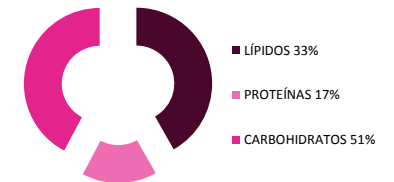
	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07		
PRIMERO	Arroz rehogado	Crema de zanahoria	 <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA</b> Frijoles Salteado de pollo con verduras Flan napolitana</p>	Sopa de fideos	Macarrones al ajillo		
SEGUNDO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con patatas		Filete de pollo a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre lácteo		
Energía (kcal)	705,89	592,89		606,27	650,73	511,16	
Lípidos (g)	36,09	12,63		24,95	29,69	20,67	
Proteínas (g)	31,59	17,64		30,85	31,72	22,36	
Hidratos (g)	64,74	62,48		59,63	76,63	52,70	
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14		
PRIMERO	Lentejas con verduras	Crema de puerros	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Judías verdes		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con pimientos	Estofado de ternera con hortalizas	Bacalao a la plancha con ensalada	Cocido completo con verduras	Tortilla de patata con tomate aliñado		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
Energía (kcal)	603,17	647,86	705,60	784,23	609,08	669,99	
Lípidos (g)	36,84	23,30	29,95	24,43	31,61	29,23	
Proteínas (g)	29,63	24,03	26,25	41,37	24,80	29,22	
Hidratos (g)	57,32	64,24	78,83	81,53	60,19	68,42	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21		
PRIMERO	Espaguetis ECO al ajillo	Alubias pintas	Paella de verduras	Patatas guisadas	Crema de verduras		
SEGUNDO	Merluza a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con champiñones	Perca al ajillo con patata panadera	Tortilla francesa con tomate aliñado	Pizza italiana casera		
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
Energía (kcal)	642,71	630,38	690,25	660,32	657,62	656,25	
Lípidos (g)	30,15	25,14	31,86	28,37	22,91	27,69	
Proteínas (g)	22,42	28,65	27,07	29,91	22,33	26,08	
Hidratos (g)	77,59	62,96	67,68	65,84	84,00	71,61	
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28		
PRIMERO	Coditos rehogados	Sopa de cocido	Patatas con verduras	Crema de calabacín	 <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>		
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con ensalada	Pollo en salsa a la cazadora			
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada			
Energía (kcal)	634,22	784,23	647,78	566,48	658,18		
Lípidos (g)	30,85	24,43	21,32	22,87	24,87		
Proteínas (g)	32,94	41,37	26,03	28,35	32,17		
Hidratos (g)	70,01	81,53	64,97	60,39	69,22		

CONSEJO DE FEBRERO

¡Muévete! Te da vida



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  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: María Sánchez  
•Col.MAD00310






**COLEGIO SAGRADA FAMILIA DE URGEL**  
**SUGERENCIAS DE CENA - FEBRERO 2020**



	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
PRIMER PLATO	Puré de champiñones	Tarta de tomate con queso ricotta	Salteado de verduras	Estofado de pavo con verduras	Pescado azul al papillote
SEGUNDO PLATO	Mejillones al vapor		Tortilla francesa		
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
PRIMER PLATO	Sopa de arroz	Noodles caseros de calabacín y ternera	Crema de calabaza	Parrillada de verduras	Fajitas vegetales con atún y huevo
SEGUNDO PLATO	Tortilla de calabacín		Filete de pollo a la plancha	Brocheta de gambas	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
PRIMER PLATO	Huevos rellenos con pisto	Puré de patata con queso	Escalivada con filetes de melva	Sopa minestrone	Rollitos de pavo con espárragos
SEGUNDO PLATO		Lenguado a la plancha	sobre pan de ajo	Pollo asado	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
PRIMER PLATO	Tortilla de patatas rellena de verduras	Tabulé	Cous cous con pollo y verduras	Coliflor c/pimentón	
SEGUNDO PLATO			Sardinas al horno con ajo y limón		
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	

**COCINA CON TUS HIJOS**

**TARTA DE TOMATE CON QUESO RICOTTA**

Echamos mantequilla cortada a trocitos con una pizca de sal en una fuente hasta que se quede como migajas. Echamos un huevo en ese cuenco y batimos con un tenedor. Añadimos una cucharada de agua muy fría y mezclamos este líquido con la mantequilla y el huevo. Añadimos queso parmesano y también harina poco a poco sin dejar de mezclar hasta conseguir una masa. Enharinamos una tabla de madera y amasamos la masa con las manos. Cuando ya esté, hacemos una bola con la masa y la envolvemos en film alimentario. Ponemos la bola en la nevera durante dos horas. Precalentamos el horno a 210 °C y mientras ponemos en una fuente el queso ricotta, albahaca cortada a trocitos y una yema de huevo. Aliñamos con sal y pimienta, mezclamos todo. Sacamos la masa de la nevera y la extendemos en una tabla enharinada. Recortamos los bordes de masa que sobresalen del molde con un cuchillo. Echamos la mezcla de ricotta encima y ponemos los tomates cherry cortados por la mitad encima. Aliñamos de nuevo. Y pintamos por encima con un huevo batido. Horneamos durante unos 15 o 20 minutos y ¡listo!



**ROLLITOS DE PAVO CON ESPÁRRAGOS**

Cocemos los espárragos y elaboramos una salsa de yogur casera. Para hacer la salsa de yogur introducimos en un recipiente yogur natural, ajo, zumo de limón, menta o hierbabuena, pimienta, aceite y sal. Batimos todo hasta que queda una salsa cremosa y lo refrigeramos en nevera durante varias horas. Después, extendemos las lonchas de pavo y colocamos la salsa de yogur y los espárragos y lo enrollamos. También podemos acompañar esto rollitos con alguna hortaliza de hoja verde.



**TABULÉ**

Ponemos a hervir agua y añadimos sémola de trigo a fuego lento. Cocemos durante unos 12 a 15 minutos hasta que el líquido se absorba. Separamos los granos de sémola de trigo con un tenedor, tapamos y cocemos de nuevo 5 a 10 minutos. Después se deja enfriar durante 20 minutos. Pelamos y cortamos el pepino, la cebolla, los tomates y la menta en tacos muy pequeños. Mezclamos todo en una fuente con zumo de limón y echamos sal y pimienta. Finalmente, lo ponemos en la nevera durante al menos una hora.



Tras revisar los siguientes menús del mes de febrero 2020:

- basal
- hipocalórico
- sin gluten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin marisco
- sin lactosa, ni marisco
- sin pescado azul
- sin frutos secos
- sin legumbre
- sin sal
- sugerencias de cenas
- diabético para ajustar

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

MARÍA SÁNCHEZ Col.MAD00310

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: