


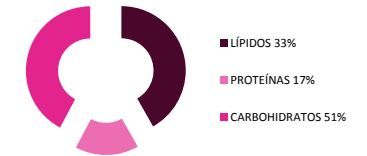
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Rabas de calamar con tomate aliñado	Filetes rusos con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Crema de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry con zanahoria	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29
Proteínas (g)	22,23	29,16	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Hélices gratinadas	Judías blancas	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Croquetas de jamón con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con jamón	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Arroz con tomate	Macarrones ECO con chorizo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa de queso con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas al horno con ensalada	San jacob con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	35,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

La comida va acompañada de agua.


A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310



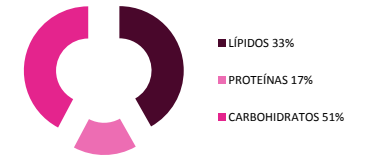

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Verduras salteadas	
SEGUNDO		Calamares al ajillo con tomate aliñado	Filetes rusos con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE					Pan blanco	
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)		602,48	470,50	528,76	525,53	425,45
Lípidos (g)		23,39	15,39	13,70	23,13	15,12
Proteínas (g)		36,72	33,20	27,93	27,25	25,02
Hidratos (g)		62,55	53,34	62,76	54,19	46,57
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Pisto manchego	Crema de verduras	Coditos al ajillo	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al horno con zanahoria	Tortilla francesa con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco			Pan blanco		
ALERGENOS						
Energía (kcal)	584,36	529,79	551,77	494,46	568,63	545,80
Lípidos (g)	22,54	15,19	12,39	16,08	17,49	
Proteínas (g)	29,19	41,75	23,09	25,15	29,31	29,70
Hidratos (g)	59,24	59,72	67,80	50,14	56,49	58,68
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Menestra de verduras	Judías blancas con verduras	Crema de puerros	Patatas guisadas	Judías verdes aliñadas	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos duros con jamón	Bacalao al perejil con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco					
ALERGENOS						
Energía (kcal)	415,75	633,55	442,15	591,73	602,25	537,09
Lípidos (g)	15,58	22,87	14,84	22,15	20,16	19,12
Proteínas (g)	24,08	34,06	33,33	36,30	18,34	29,18
Hidratos (g)	46,98	72,75	47,22	57,32	56,75	56,20
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Guisantes rehogados	Macarrones ECO al ajillo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza a la plancha con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN					Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	571,53	534,23	573,88	523,91	485,70	537,85
Lípidos (g)	33,93	22,48	22,92	20,68	8,58	21,72
Proteínas (g)	30,81	23,20	26,70	22,93	35,12	27,75
Hidratos (g)	60,18	57,05	55,74	56,38	58,04	57,48
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Coliflor rehogada	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas al horno con ensalada	Jamón asado con tomate aliñado				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco					
ALERGENOS						
Energía (kcal)	569,92	606,50				588,21
Lípidos (g)	25,72	15,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	58,22	57,99				58,11

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

La comida va acompañada de agua.


A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310



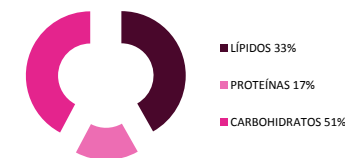

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06		
PRIMERO		Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Macarones con pisto		
SEGUNDO		Calamares al ajillo con tomate aliñado	Filetes rusos caseros con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE		Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
ALERGENOS							
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76	
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39	
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64	
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49	
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13		
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Crema de verduras	Tallarines boloñesa	Sopa de fideos	Potaje de garbanzos		
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al horno con zanahoria	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
ALERGENOS							
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60	
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29	
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01	
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37	
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20		
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Judías blancas	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con jamón	Bacalao al perejil con patatas		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
ALERGENOS							
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72	
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80	
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91	
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27	
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27		
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Arroz con tomate	Espaguetis con chorizo	Sopa de fideos	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa de queso con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza a la andaluza con tomate aliñado		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
ALERGENOS							
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04	
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47	
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89	
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77	
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03		
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Judías blancas con verduras					
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas al horno con ensalada	Jamón a la plancha con tomate aliñado					
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada					
POSTRE	Pan sin gluten	Pan sin gluten					
ALERGENOS							
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21	
Lípidos (g)	25,72	15,23				30,48	
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47	
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11	

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

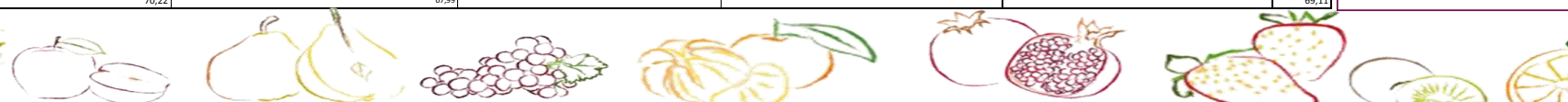
La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos


Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310



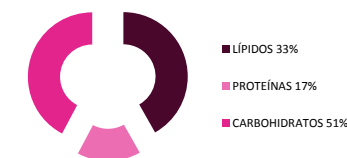
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Macarones con pisto	
SEGUNDO		Calamares al ajillo con tomate aliñado	Filetes rusos caseros con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Crema de verduras	Tallarines boloñesa	Sopa de fideos	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry (sin trazas) con zanahoria	Filete de cerdo a la plancha con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Judías blancas	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Jamón asado con ensalada	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Arroz con tomate	Espaguetis con chorizo	Sopa de ave	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Filete a la plancha con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza a la andaluza con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas al horno con ensalada	Jamón a la plancha con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	15,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

## CONSEJO DE MARZO

### Disfruta comiendo fruta



#### MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

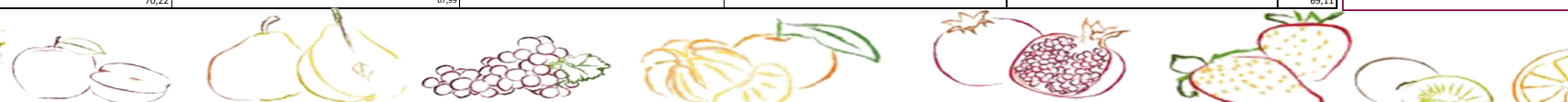
La comida va acompañada de agua.


A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310

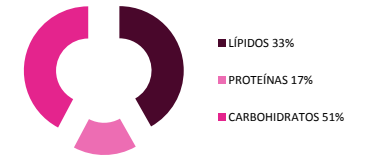
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas con verduras	Puré de calabaza	Arroz a banda	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Rabas de calamar con tomate aliñado	Filetes rusos con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Puré de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry con zanahoria (SL)	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Judías blancas con verduras	Puré de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con ensalada	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	25,58	22,58	28,39	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas con verduras	Arroz con tomate	Macarrones ECO con tomate	Sopa de cocido	Puré de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas (sin trazas) al horno con ensalada	Jamón a la plancha (sin trazas) con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	35,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

SL: Sin lactosa

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310



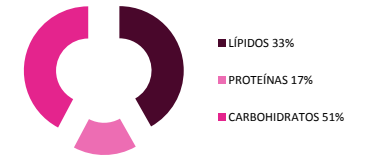

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06		
PRIMERO		Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Tallarines con pisto		
SEGUNDO		Rabas de calamar a la andaluza con tomate aliñado	Filetes rusos caseros con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada		
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76	
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39	
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64	
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49	
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13		
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Crema de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos		
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry (sin trazas) con zanahoria	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60	
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29	
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01	
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37	
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20		
PRIMER PLATO	Hélices gratinadas	Judías blancas	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con jamón	Bacalao al perejil con patatas		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72	
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80	
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91	
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27	
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27		
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Arroz con tomate	Macarrones ECO con chorizo	Sopa de cocido	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa de queso con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza a la romana con tomate aliñado		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04	
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47	
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89	
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77	
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03		
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Judías blancas con verduras					
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas al horno con ensalada	Jamón a la plancha con tomate aliñado					
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada					
POSTRE							
PAN							
ALERGENOS							
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21	
Lípidos (g)	25,72	15,23				30,48	
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47	
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11	

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos


Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310





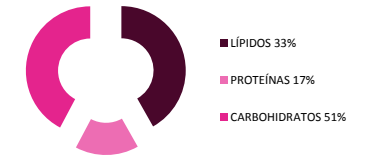

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas caseras	Crema de calabaza	Paella de verduras	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Rabas de calamar con tomate aliñado	Filetes rusos con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Crema de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry con zanahoria	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Hélices gratinadas	Judías blancas	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Croquetas de jamón con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con jamón	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Arroz con tomate	Macarrones ECO con chorizo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa de queso con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas al horno con ensalada	San jacobo con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	15,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol  
Postre lácteo de NESTLÉ

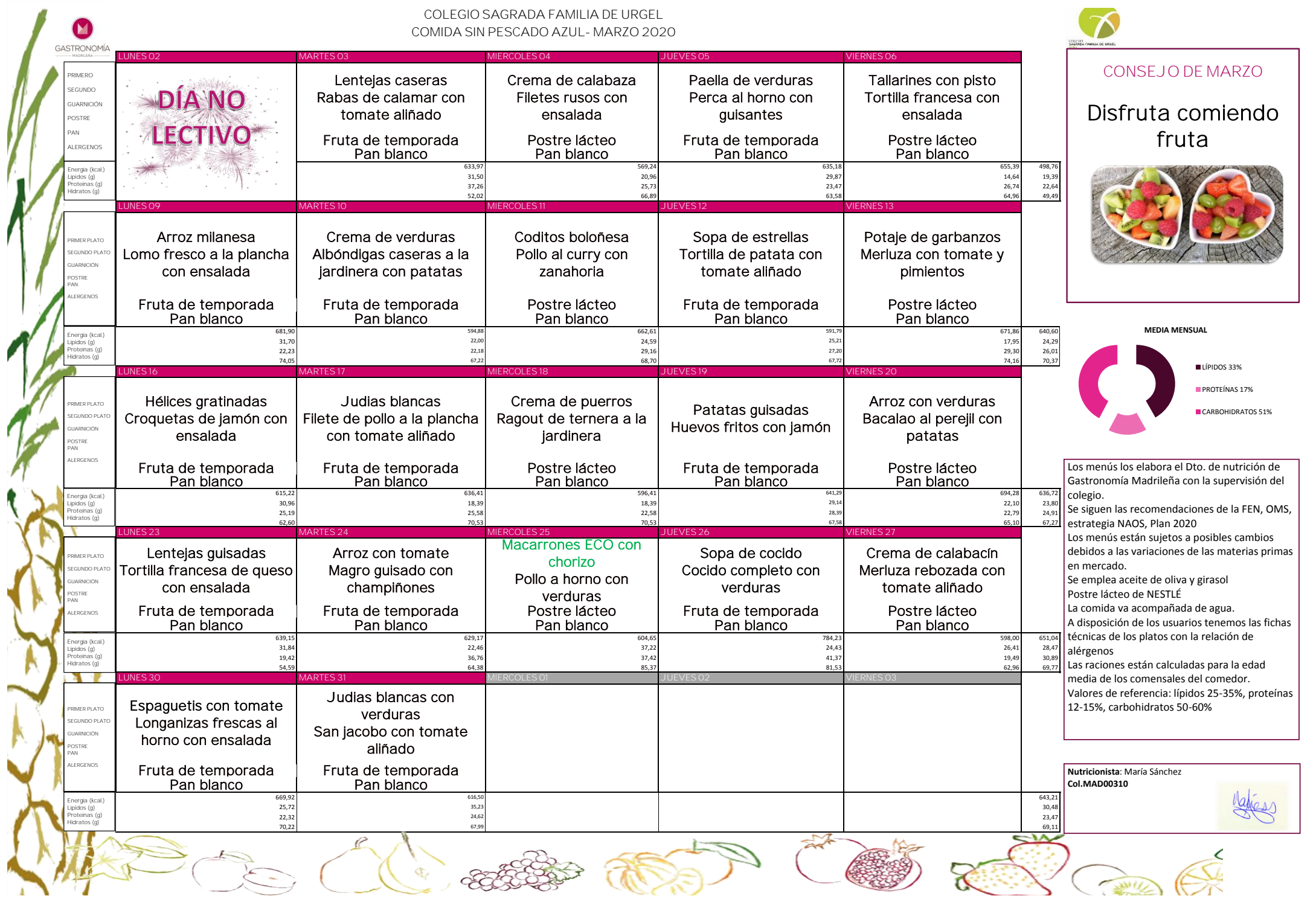
La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310



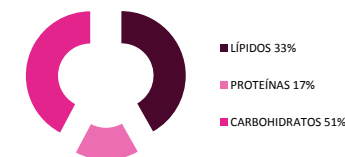
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas caseras	Crema de calabaza	Paella de verduras	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Merluza a la andaluza con tomate aliñado	Filetes rusos con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Crema de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry con zanahoria	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Hélices gratinadas	Judías blancas	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con jamón	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Arroz con tomate	Macarrones ECO con chorizo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa de queso con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas al horno con ensalada	Jamón a la plancha con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	15,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

### CONSEJO DE MARZO

## Disfruta comiendo fruta



#### MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

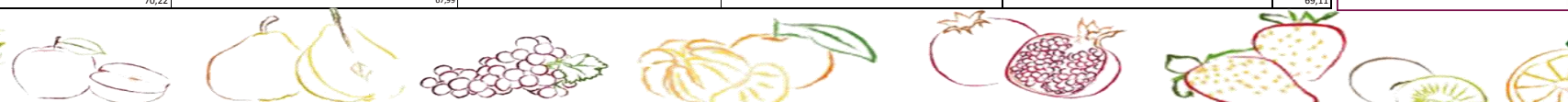
La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310





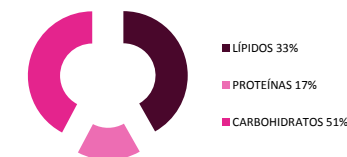
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas con verduras	Puré de calabaza	Paella de verduras	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Merluza a la andaluza con tomate aliñado	Filetes rusos con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Puré de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry con zanahoria (SL)	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Judías blancas con verduras	Puré de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con ensalada	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas con verduras	Arroz con tomate	Macarrones ECO con tomate	Sopa de cocido	Puré de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas (sin trazas) al horno con ensalada	Jamón a la plancha (sin trazas) con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	35,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

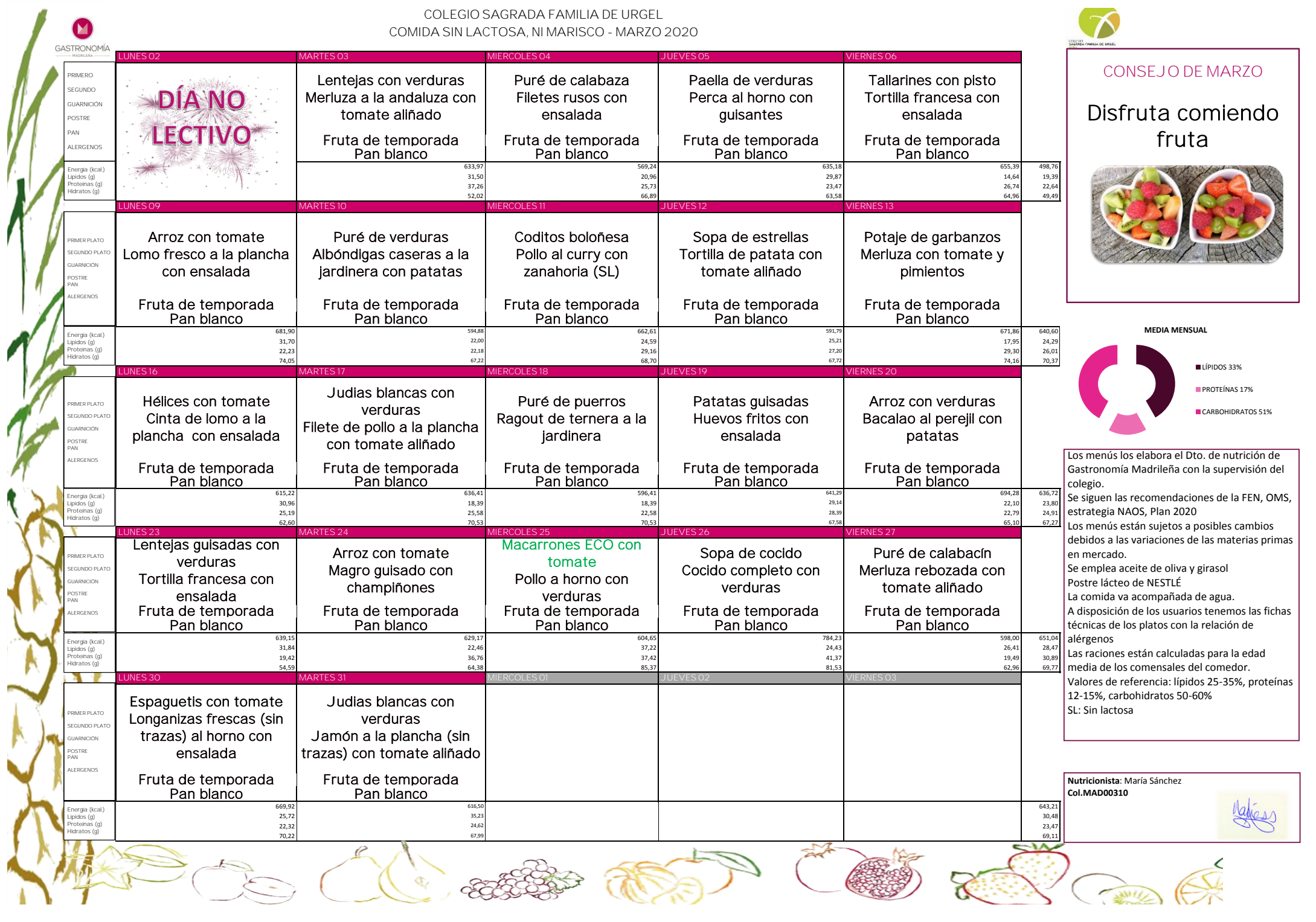
La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

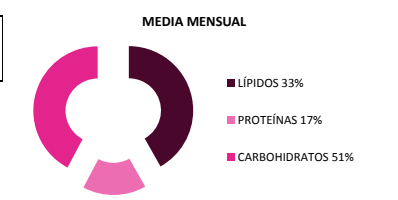
Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310



	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Patatas guisadas	Crema de calabaza	Paella de verduras	Tallarines con plsto	
SEGUNDO		Rabas de calamar a la andaluza con tomate aliñado	Filetes rusos caseros con ensalada	Perca al horno con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	
POSTRE		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Crema de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Patatas con verduras	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry (sin trazas) con zanahoria	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	25,21	17,95	24,29	24,29
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Hélices gratinadas	Sopa de fideos	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos fritos con ensalada	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	22,79	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Patatas con verduras	Arroz con tomate	Macarrones ECO con tomate	Sopa de fideos	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa de queso con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Morcillo cocido con verduras	Merluza a la romana con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	26,41	24,43	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Patatas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas (sin trazas) al horno con ensalada	Jamón asado (sin trazas) con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	15,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

CONSEJO DE MARZO

## Disfruta comiendo fruta

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOs, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

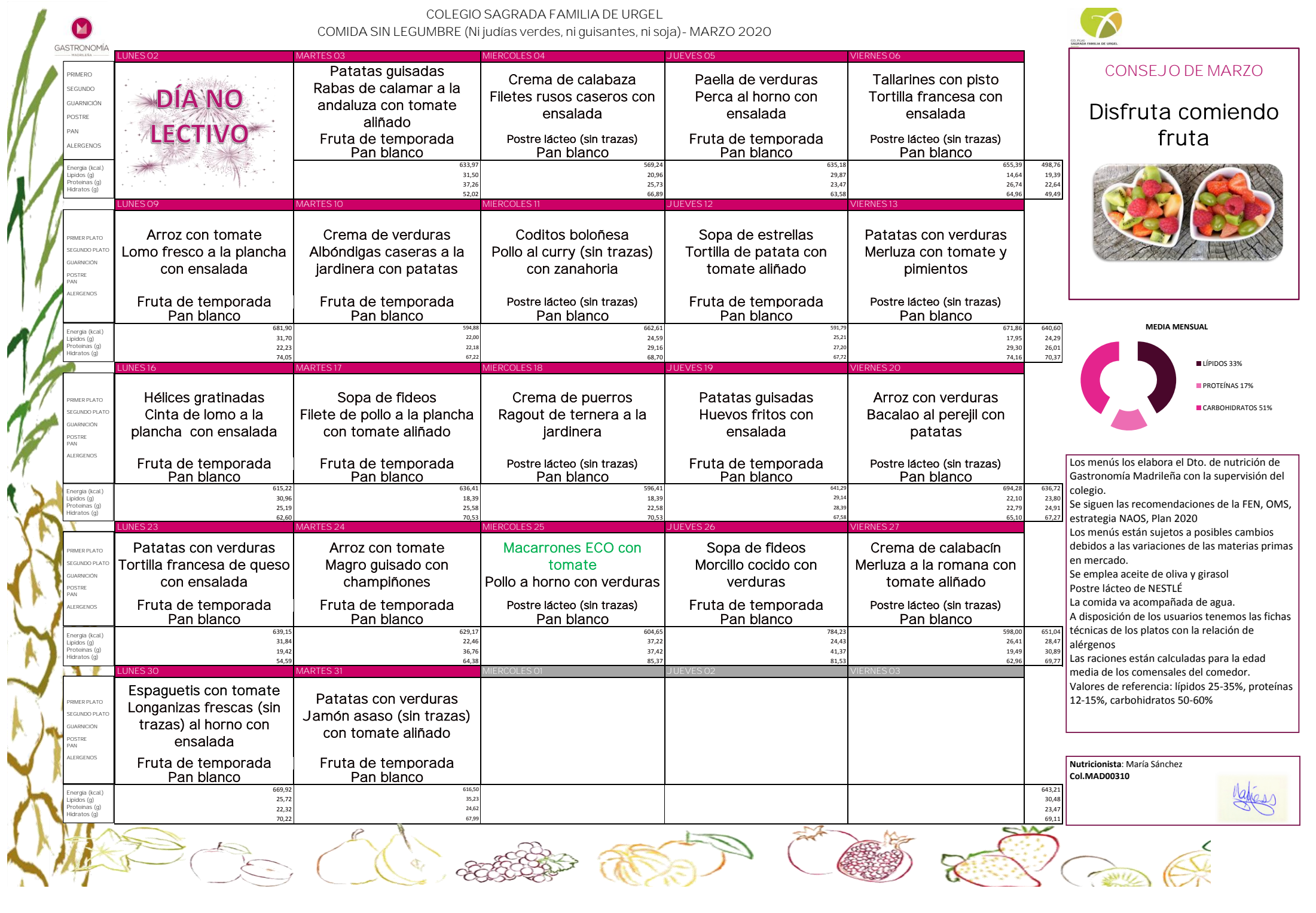
La comida va acompañada de agua.


A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310

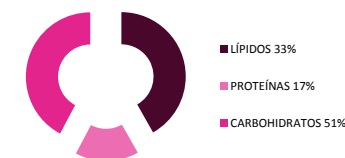
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Verduras salteadas	
SEGUNDO		Calamares al ajillo con tomate aliñado	Filetes rusos caseros con ensalada	Perca al horno con gulsantes	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)		633,97	569,24	635,18	655,39	498,76
Lípidos (g)		31,50	20,96	29,87	14,64	19,39
Proteínas (g)		37,26	25,73	23,47	26,74	22,64
Hidratos (g)		52,02	66,89	63,58	64,96	49,49
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	Arroz rehogado	Crema de verduras	Coditos al ajillo	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Pollo al curry con zanahoria	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza al horno con pimientos	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	25,21	17,95	24,29
Proteínas (g)	22,23	22,18	29,16	27,20	29,30	26,01
Hidratos (g)	74,05	67,22	68,70	67,72	74,16	70,37
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
PRIMER PLATO	Hélices al ajillo	Judías blancas con verduras	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos duros con ensalada	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)	615,22	636,41	596,41	641,29	694,28	636,72
Lípidos (g)	30,96	18,39	18,39	29,14	22,10	23,80
Proteínas (g)	25,19	22,58	22,58	28,39	22,79	24,91
Hidratos (g)	62,60	70,53	70,53	67,58	65,10	67,27
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas con verduras	Arroz rehogado	Macarrones ECO al ajillo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo a horno con verduras	Cocido completo con verduras	Merluza a la plancha con tomate aliñado	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	784,23	598,00	651,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	41,37	19,49	30,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	81,53	62,96	69,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis al ajillo	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Filete a la plancha con ensalada	Filete de cerdo a la plancha con tomate aliñado				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
POSTRE						
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)	669,92	616,50				643,21
Lípidos (g)	25,72	35,23				30,48
Proteínas (g)	22,32	24,62				23,47
Hidratos (g)	70,22	67,99				69,11

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol

Postre lácteo de NESTLÉ

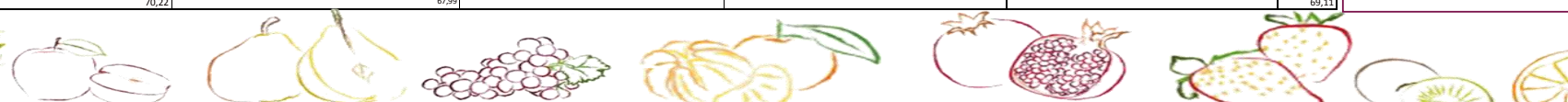
La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales del comedor.

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

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310



	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
PRIMER PLATO	Sopa minestrone Pechuga de pollo con ensalada	Menestra de verduras Revuelto campero con zanahoria	Pavo guisado con guisantes	MUFFINS DE HUEVOS RELLENOS	Crepes de marisco y pescado con salsa de tomate
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	Espárragos con matonesa Tortilla de champis	Sopa de ave y verduras Dorada al horno con patata dado	Huevos revueltos con verduras, patatas	Acelgas rehogadas Tiras de ternera con zanahoria rallada	Espaguetis de calabacín al ajillo con gambas
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN AL AJILLO	PAN AL AJILLO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	Berenjenas a la plancha Pescadilla con pisto	Brochetas de cerdo con pimientos y calabacín	Trigueros a la plancha Filete de pavo	Sopa de arroz Pescadito al horno con patatas	ALBÓNDIGAS DE REMOLACHA CON SALSA DE COCO
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	Crema de zanahoria Cinta de sajonia con ensalada	ROLLITOS DE ESPINACAS Y QUESO	Verduras al horno Merluza con aguacate	Jamoncitos al horno con verduritas	Sopa jullana Tortilla paisana
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PRIMER PLATO	Wok de verduras con calamares	Ramilletes de brócoli y coliflor con zanahoria pavo			
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA			
	PAN BLANCO	PAN BLANCO			

## SUGERENCIAS DE RECETA

### MUFFINS DE HUEVOS RELLENOS

Pre calentamos el horno a 190º C. Untamos con aceite de oliva los huecos del molde de muffins o magdalenas que tengamos. Por cada huevo que batamos en un cuenco, le añadimos un poco de los ingredientes que hayamos elegido y una pizca de sal. Cuando tengamos todo en el molde listo lo metemos al horno durante 20 minutos. Por último dejaremos enfriar un poco, desmoldaremos todos y a disfrutar.

NOTA: Se podría añadir cualquier ingrediente que tengamos en nuestra nevera



### ALBÓNDIGAS DE REMOLACHA CON SALSA DE COCO

Doramos el ajito y después añadimos la remolacha y las zanahorias ralladas y dejamos cocinar durante un minuto. Apartamos del fuego e incorporamos el resto de ingredientes: Ajo molido, arroz, garbanzos, sal y pimienta al gusto. Lo trituramos todo. Ponemos la mezcla en un bol y añadimos harina de garbanzo (reservar un poco de ésta harina para rebozar las albóndigas) y las hojas de perejil picadas. Mezclamos hasta tener una masa homogénea. Por último las doramos en la sartén con un poco de aceite. Le añadiremos la leche de coco y las dejaremos cocer alrededor de 5 minutos a fuego lento.



### ROLLITOS DE ESPINACAS Y SALMÓN

Cocemos las espinacas en agua hirviendo. Después, las escurremos bien y dejamos que se enfrién. Mientras, separamos las claras de las yemas. Las claras las batimos a punto de nieve. En un bol batimos las espinacas salpimentadas con las yemas, hasta que quede una masa uniforme. Añadimos poco a poco las claras batidas al bol y mezclamos bien. En una placa con el papel de horno, colocamos la mezcla de las espinacas y el huevo. Y lo metemos al horno durante 10 minutos a 180º C. En un bol ponemos el queso de untar, con un poco de cebolla tierna muy picadita, sal y pimienta. Una vez listo lo del horno, dejamos enfriar y lo cubrimos con la mezcla de queso y con el salmón. Enrollamos con cuidado y cuando tengamos hecho un rollo, lo cubrimos con papel film, y lo dejamos enfriar. Después lo cortamos en rodajitas y listo para comer.



Tras revisar los siguientes menús del mes de marzo 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: