



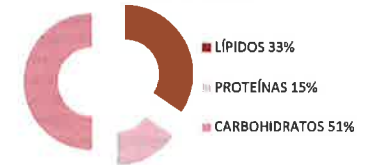
	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO	Espaguetis carbonara	Judias v. c/patata	Garbanzos c/verduras	Paella mixta	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Merluza empanada	Pollo asado	San jacob	Tortilla de jamón	Ragout de ternera	
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con tomate aliñado	con ensalada	con hortalizas	
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	832,03	670,46	590,81	780,14	637,87	722,26
Lípidos (g)	27,60	40,41	26,03	31,13	20,52	29,14
Proteínas (g)	33,85	22,42	33,46	26,63	24,94	28,26
Carbohidrato(g)	116,32	74,25	79,65	98,05	86,75	91,00
	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO	Arroz milanese	Alubias blancas	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	<b>DÍA FESTIVO</b>	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/arroz	Huevos fritos con patatas fritas	Bacalao rebozado con ensalada		
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal)	776,85	812,48	744,02	689,01		
Lípidos (g)	33,56	40,30	31,61	21,04		31,63
Proteínas (g)	27,15	31,07	24,35	28,74		27,83
Carbohidrato(g)	99,09	82,12	90,85	101,26		93,33
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO	Lentejas caseras	Arroz con pollo	Fideuá marinera	Crema de verduras	Judias pintas	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera	Cazón adobado con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	630,10	788,66	756,32	648,50	734,64	711,64
Lípidos (g)	30,92	27,61	24,28	23,23	25,97	26,40
Proteínas (g)	27,41	31,07	36,06	24,44	28,66	29,53
Carbohidrato(g)	75,79	103,76	101,67	95,04	78,35	90,92
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Sopa de fideos	Arroz alicantina	Judias blancas estofadas	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza con ensalada	Salchichas plancha c/puré de patata	Magro al chilindrón con pimientos	Tortilla de patatas	Escalope de pollo con champiñones	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal)	653,33	823,91	700,48	770,98	656,60	721,06
Lípidos (g)	30,82	25,68	17,79	29,50	29,07	26,57
Proteínas (g)	23,29	42,93	31,58	31,47	30,17	31,89
Carbohidrato(g)	84,73	106,38	101,37	95,04	78,35	93,17
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01/11	VIERNES 02/11	
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Judias pintas	Crema de calabaza	<b>DÍA FESTIVO</b>		
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Merluza en salsa verde con guisantes	Filetes rusos caseros con ensalada			
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco			
Energía (kcal)	815,45	692,42	550,39			
Lípidos (g)	35,45	30,25	12,03			25,91
Proteínas (g)	24,20	26,62	22,06			24,29
Carbohidrato(g)	100,22	78,65	88,45			89,11

**CONSEJO DE OCTUBRE**

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse



**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 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

•Nutricionista: Gloria Espino  
•Nº asociada: 3075

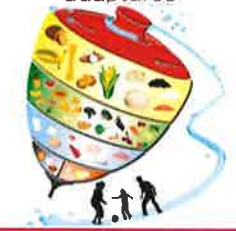




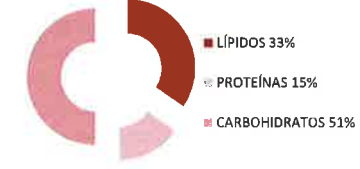
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO	Macarrones carbonara	Judías v. c/patata	Garbanzos c/verduras	Paella mixta	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Merluza andaluza	Pollo asado	Jamón a la plancha	Tortilla de jamón	Ragout de ternera	
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con tomate aliñado	con ensalada	con hortalizas	
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	
Energía (kcal)	832,03	670,46	690,81	780,14	637,87	722,26
Lípidos (g)	27,60	40,41	26,03	31,13	20,52	29,14
Proteínas (g)	33,85	22,42	33,46	26,63	24,94	28,26
Carbohidrato(g)	116,32	74,25	79,55	98,05	86,75	91,00
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO	Arroz milanese	Alubias blancas	Crema de calabacín	Espaguetis boloñesa	<b>DÍA FESTIVO</b>	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo	Hamburguesa a la	Huevos fritos con	Bacalao frito		
GUARNICIÓN	con ensalada	plancha c/arroz	patatas fritas	con ensalada		
POSTRE PAN	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)	776,85	812,48	744,02	689,01		755,59
Lípidos (g)	33,56	40,30	31,61	21,04	31,63	
Proteínas (g)	27,15	31,07	24,35	28,74	27,83	
Carbohidrato(g)	99,09	82,12	90,85	101,26	93,33	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO	Lentejas caseras	Arroz con pollo	Fideos marinera	Crema de verduras	Judías pintas	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso	Merluza andaluza	Pollo a la plancha	Albóndigas caseras	Cazón adobado	
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con ensalada	a la jardinera	con tomate aliñado	
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	
Energía (kcal)	630,10	788,66	756,32	648,50	734,64	711,64
Lípidos (g)	30,92	27,61	24,28	23,23	25,97	26,40
Proteínas (g)	27,41	31,07	36,06	24,44	28,66	29,53
Carbohidrato(g)	75,79	103,76	101,67	95,04	78,35	90,92
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Sopa de ave	Arroz alicantina	Judías blancas	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Merluza rebozada	Salchichas plancha	Magro al chilindrón	estofadas	Filete de pollo	
GUARNICIÓN	con ensalada	c/puré de patata	con pimientos	Tortilla de patatas	con champiñones	
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	
Energía (kcal)	653,33	823,91	700,48	770,98	656,60	721,06
Lípidos (g)	30,82	25,68	17,79	29,50	29,07	26,57
Proteínas (g)	23,29	42,93	31,58	31,47	30,17	31,89
Carbohidrato(g)	84,73	106,36	101,37	95,04	78,35	93,17
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/11	VIERNES 02/11	
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Judías pintas	Crema de calabaza	<b>DÍA FESTIVO</b>		
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos	Merluza en salsa verde	Filetes rusos caseros			
GUARNICIÓN	con jamón	con guisantes	con ensalada			
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Postre lácteo Pan sin gluten			
Energía (kcal)	815,45	692,42	550,39		686,09	
Lípidos (g)	35,45	30,25	12,03	25,91		
Proteínas (g)	24,20	26,62	22,06	24,29		
Carbohidrato(g)	100,22	78,65	88,45	89,11		

CONSEJO DE OCTUBRE

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse




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 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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





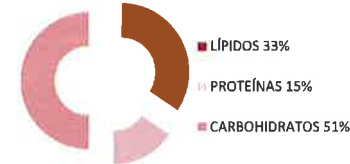

	LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO	Espaguetis c/tomate	Judías v. c/patata	Garbanzos c/verduras	Paella mixta	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Merluza empanada	Pollo asado	Jamón a la plancha	Tortilla de jamón	Ragout de ternera	
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con tomate aliñado	con ensalada	con hortalizas	
POSTRE PAN	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)	832,03	670,46	690,81	780,34	637,87	722,26
Lípidos (g)	27,60	40,41	26,03	31,13	20,52	29,14
Proteínas (g)	33,85	22,42	33,46	26,63	24,94	28,26
Carbohidrato(g)	116,32	74,25	79,65	98,05	86,75	91,00
	LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO	Arroz milanese	Alubias blancas	Crema de calabacín	Macarrones boloñesa	<b>DÍA FESTIVO</b>	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Hamburguesa a la plancha c/arroz	Huevos fritos con patatas fritas	Bacalao rebozado con ensalada		
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal)	776,85	812,48	744,02	689,01		
Lípidos (g)	33,56	40,30	31,61	21,04		31,63
Proteínas (g)	27,15	31,07	24,35	28,74		27,83
Carbohidrato(g)	99,09	82,12	90,85	101,26		93,33
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO	Lentejas caseras	Arroz con pollo	Fideuá marinera	Crema de verduras	Judías pintas	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Pollo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera	Cazón adobado con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	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)	630,10	788,66	756,32	648,50	734,64	711,64
Lípidos (g)	30,92	27,61	24,28	23,23	25,97	26,40
Proteínas (g)	27,43	31,07	36,06	24,44	28,66	29,53
Carbohidrato(g)	75,29	103,76	101,57	95,04	78,35	90,92
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Sopa de fideos	Arroz alicantina	Judías blancas estofadas	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza con ensalada	Salchichas plancha c/puré de patata	Magro al chillindrón con pimientos	Tortilla de patatas	Escalope de pollo con champiñones	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	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)	653,33	823,91	700,48	770,98	656,60	721,06
Lípidos (g)	30,82	25,68	17,79	29,50	29,07	26,57
Proteínas (g)	23,29	42,93	33,58	31,47	30,17	31,89
Carbohidrato(g)	84,73	106,38	101,37	95,04	78,35	93,17
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01/11	VIERNES 02/11	
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Judías pintas	Crema de calabaza	<b>DÍA FESTIVO</b>		
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Merluza en salsa verde con guisantes	Filetes rusos caseros con ensalada			
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	815,45	692,42	550,39			
Lípidos (g)	35,45	30,25	12,03			25,91
Proteínas (g)	24,20	26,62	22,06			24,29
Carbohidrato(g)	100,22	78,65	88,45			89,11

CONSEJO DE OCTUBRE

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse



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 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino  
 • Nº asociada: 3075






	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PRIMER PLATO	Sopa de verduras y fideos	Salteado de brócoli	Ensalada mixta	<b>Berenjenas asadas</b>	Guisantes con jamón
SEGUNDO PLATO	Filete de pollo	Pescado al horno con patatas cocidas	Tortilla francesa con pavo	rellenas con arroz	Panini casero
GUARNICIÓN					
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PRIMER PLATO	Menestra de verduras	Zanahoria baby y calabacín	Judías verdes con patatas	Ensalada capresse	<b>DÍA FESTIVO</b>
SEGUNDO PLATO	Salmón al horno con orégano	Tiras de pollo con pimientos	Filete de ternera a la plancha	Pizza vegetal	
GUARNICIÓN					
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	
PAN	Pan	Pan	Pan	Pan	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Ensalada de la huerta	Lomos de pescado	Ensaladita de arroz	Sopa maravilla
SEGUNDO PLATO	Bacalao a la naranja con zanahoria	Huevos escalfados con pimentón	al papillote con verduras	con tacos de pavo y tomates cherry	Jamoncito de pollo al limón
GUARNICIÓN					
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PRIMER PLATO	Sopa juliana	Arroz tres delicias	Colliflor al ajo	Pastel de espinacas	Mejillones al vapor
SEGUNDO PLATO	Merluza frita con ensalada verde		Ternera con salsa de champis	con jamoncitos	con ensalada de trigueros
GUARNICIÓN					
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/11	VIERNES 02/11
PRIMER PLATO	Crema de guisantes	Tomates asados con queso	Colliflor al ajo	<b>DÍA FESTIVO</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
SEGUNDO PLATO	Pollo a la plancha con hierbas provenzal	Filete de cerdo	Ternera con salsa de champis		
GUARNICIÓN					
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta		
PAN	Pan	Pan	Pan		

SUGERENCIAS DE RECETA

**Berenjenas asadas rellenas con arroz:** preparar arroz vegetal con ajito, cebolla roja, pimiento rojo y amarillo. Mientras tanto asar las berenjenas. Aliño: vinagre balsámico, aceite de oliva, perejil y miel. Rellenar las berenjenas y desmenuzar un poco de queso.



**Pescado al papillote:** sobre el papel de horno colocar las verduras lavadas, peladas y cortadas al gusto (cebollitas, zanahoria, puerro, calabacín, tomate...) y encima los lomos o rodajas de pescado. Hornear a 180°C durante 15-18 minutos.



**Pastel de espinacas y jamón:** rehogar las espinacas junto con el jamón. Batir los huevos y mezclar con la leche evaporada y espinacas. Terminar al horno 180°C durante 30 minutos.

