



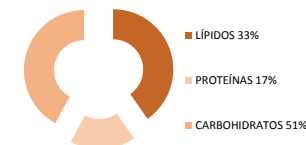
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13					
PRIMER PLATO						0,00				
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN										0,00
POSTRE PAN										0,00
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)										0,00
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13					
PRIMER PLATO	Pasta gratinada	Garbajos guisados	Arroz con pollo	Crema de calabacín	Ensalada campera					
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Cinta de lomo	Tortilla de queso	Merluza a la romana	Pollo asado en su jugo	Croquetas de jamón					
POSTRE PAN	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) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Gluten, huevo, leche, sultitos, frutos secos, sésamo	Gluten, huevo, leche, apio, frutos secos, sésamo, sultitos	Gluten, huevo, leche, pescado, soja, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, leche, apio, sésamo, pescado, moluscos, crustáceos, apio, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, leche, pescado, frutos secos, sésamo, soja, crustáceos, moluscos, apio, mostaza	673,05 34,28 28,49 70,06				
	581,27 35,29 24,38 71,50	677,56 28,38 32,88 73,74	699,69 30,17 35,36 70,35	628,90 29,72 23,41 75,58	777,83 47,84 26,41 59,11					
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20					
PRIMER PLATO	Lentejas caseras	Paella mixta	Crema de zanahoria	Alubias pintas con verduras	Espaguetis boloñesa					
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Tortilla francesa con jamón	Llimanda a la andaluza	Ragout de ternera	Empanadillas de atún	Filete de pollo					
POSTRE PAN	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) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Gluten, huevo, leche, soja, sultitos, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos, apio, frutos secos, sésamo, sultitos	Gluten, huevo, leche, frutos secos, apio, sésamo	Gluten, huevo, leche, pescado, soja, frutos secos, apio, sésamo, crustáceos, moluscos, sultitos	Gluten, huevo, leche, frutos secos, sésamo, sultitos	653,22 28,85 27,54 72,86				
	709,07 31,93 25,48 79,45	575,33 22,67 22,68 73,70	591,52 26,48 40,92 48,73	659,42 35,62 20,98 63,60	730,77 27,56 27,64 98,83					
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27					
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Judías verdes con jamón	Sopa de cocido	Ensalada de pasta	Crema de verduras					
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Rabas de calamar	Tortilla de patata	Cocido completo	Merluza con tomate y champiñones	Albóndigas en salsa con patatas fritas					
POSTRE PAN	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) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Gluten, huevo, leche, cacahuete, soja, frutos secos, marisco, sésamo, sultitos, moluscos	Gluten, huevo, leche, soja, sultitos, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, sésamo, frutos secos	Gluten, huevo, leche, pescado, frutos secos, sésamo, sultitos	Gluten, huevo, leche, soja, frutos secos, apio, sésamo	665,58 26,39 29,49 72,91				
	726,75 33,82 36,17 92,66	571,97 17,47 11,46 41,89	812,23 26,48 43,20 102,05	745,17 34,34 29,28 84,27	471,77 19,82 27,36 43,66					
	LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	<p>¡ Bienvenidos al curso 2019-2020 !</p>								
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Escalope de cerdo									
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco									
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	Gluten, huevo, leche, pescado, cacahuete, soja, frutos secos, sésamo, sultitos									653,98 30,34 32,52 65,65

CONSEJO DE SEPTIEMBRE

"Haz de tu alimentación tu mejor medicina" (Hipócrates)



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: María Sánchez
*Col.MAD00310

María Sánchez

