

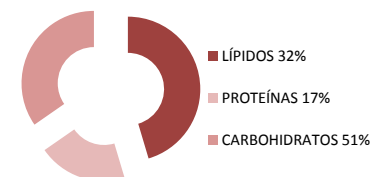
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					Crema de verduras con magro	
SEGUNDO PLATO					Yogur	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN						
Energía (kcal.)					337,61	337,61
Lípidos (g)					17,61	17,61
Proteínas (g)					17,91	17,91
Carbohidrato(g)					25,62	25,62
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	Crema de verduras con pescado	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con pescado	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Energía (kcal.)	344,16	337,61	337,61	320,61	344,16	336,83
Lípidos (g)	14,06	18,61	17,61	16,61	14,06	16,19
Proteínas (g)	13,63	16,91	17,91	17,16	13,63	15,85
Carbohidrato(g)	39,50	24,62	25,62	24,62	39,50	30,77
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con pescado	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Energía (kcal.)	337,61	344,16	320,61	337,61	337,61	335,52
Lípidos (g)	17,61	14,06	16,61	17,61	18,61	16,90
Proteínas (g)	17,91	13,63	17,16	17,91	16,91	16,70
Carbohidrato(g)	25,62	39,50	24,62	25,62	24,62	28,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Crema de verduras con pescado	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pescado	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Energía (kcal.)	344,16	320,61	337,61	337,61	344,16	336,83
Lípidos (g)	14,06	16,61	17,61	18,61	14,06	16,19
Proteínas (g)	13,63	17,16	17,91	16,91	13,63	15,85
Carbohidrato(g)	39,50	24,62	25,62	24,62	39,50	30,77
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03	
PRIMER PLATO	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pescado	Crema de verduras con pollo	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur		
Energía (kcal.)	337,61	337,61	344,16	320,61		335,00
Lípidos (g)	17,61	18,61	14,06	16,61		16,73
Proteínas (g)	17,91	16,91	13,63	17,16		16,40
Carbohidrato(g)	25,62	24,62	39,50	24,62		28,59

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOs, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



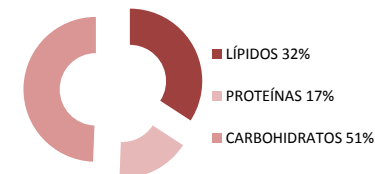
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana	
SEGUNDO PLATO					Croquetas de jamón con ensalada	
GUARNICIÓN					Postre lácteo	
POSTRE PAN					Pan blanco	
Energía (kcal.)					689,21	689,21
Lípidos (g)					33,00	33,00
Proteínas (g)					20,93	20,93
Carbohidrato(g)					77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas	
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Ragout de ternera con hortalizas	Escalope de lomo con ensalada	Tortilla de jamón con tomate aliñado	Bacalao con tomate y patatas panaderas	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la romana con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Cocido completo con verduras	Hamburguesa a la plancha c/ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26
Lípidos (g)	33,72	14,42	26,48	26,48	29,10	27,66
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate frito casero	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Lentejas estofadas	
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa con arroz blanco	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Varitas de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03	
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Cocido completo con verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes	Escalope de pollo con verduras		
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal.)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOs, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



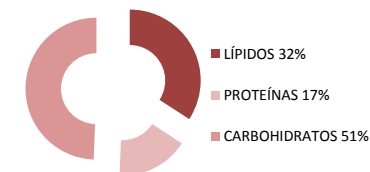
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana		
SEGUNDO PLATO					Croquetas de jamón con ensalada		
GUARNICIÓN					Postre lácteo		
POSTRE PAN					Pan blanco		
Energía (kcal)						689,21	689,21
Lípidos (g)						33,00	33,00
Proteínas (g)						20,93	20,93
Carbohidrato(g)						77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Pizza Italiana	Ragout de ternera con hortalizas	Escalope de lomo con ensalada	Tortilla de jamón con tomate aliñado	Bacalao con tomate y patatas panaderas		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76	
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12	
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25	
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la romana con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Cocido completo con verduras	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26	
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66	
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90	
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate frito casero	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Lentejas estofadas		
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa con arroz blanco	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Varitas de merluza con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72	
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68	
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01	
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Cocido completo con verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes	Escalope de pollo con verduras			
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08	
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79	
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14	
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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



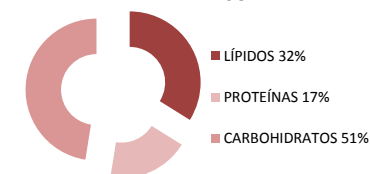

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas guisadas		
SEGUNDO PLATO					Lomo a la plancha		
GUARNICIÓN					con ensalada		
POSTRE PAN					Postre lácteo desnatado		
					Pan blanco		
Energía (kcal)						460,73	460,73
Lípidos (g)						15,16	15,16
Proteínas (g)						17,38	17,38
Carbohidrato(g)						63,30	63,30
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Filete a la plancha	Ragout de ternera	Cinta de lomo a la	Tortilla francesa	Bacalao con tomate		
GUARNICIÓN	con ensalada	con hortalizas	plancha con ensalada	con tomate aliñado	y patatas panaderas		
POSTRE PAN	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado		
	Pan blanco		Pan blanco				
Energía (kcal)	561,62	559,61	526,46	496,92	668,28	562,58	
Lípidos (g)	21,74	22,66	33,88	23,43	14,35	23,21	
Proteínas (g)	35,28	41,62	20,33	19,77	37,09	30,82	
Carbohidrato(g)	55,70	47,83	60,88	51,79	58,59	54,96	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos al ajillo	Menestra de verduras	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo	Merluza a la plancha	Pollo asado en su jugo	Cocido completo	Hamburguesa a la		
GUARNICIÓN	con ensalada	con maíz y zanahoria	con ensalada	con verduras	plancha con ensalada		
POSTRE PAN	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		Pan blanco		
Energía (kcal)	583,04	343,92	583,86	774,23	564,11	569,83	
Lípidos (g)	23,66	15,12	14,42	26,48	33,10	22,56	
Proteínas (g)	20,98	16,01	33,01	33,20	24,15	25,47	
Carbohidrato(g)	74,19	36,29	79,97	102,05	41,72	66,84	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Crema de calabacín	Alubias pintas	Crema de verduras	Ensalada variada	Lentejas c/verduras		
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo a la plancha	Tortilla francesa	Paella mixta	Merluza a la plancha		
GUARNICIÓN	con ensalada	con ensalada	con ensalada		con ensalada		
POSTRE PAN	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		Pan blanco		
Energía (kcal)	405,35	560,01	423,62	421,90	470,46	456,27	
Lípidos (g)	12,01	23,97	18,32	12,60	13,92	16,16	
Proteínas (g)	26,72	30,21	14,64	7,98	30,48	22,01	
Carbohidrato(g)	47,60	56,82	50,88	70,21	55,53	56,21	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo a la	Cocido completo	Merluza en salsa verde	Filete de pollo a la			
GUARNICIÓN	plancha c/pimientos	con verduras	c/guisantes	plancha con verduras			
POSTRE PAN	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
	Pan blanco		Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	532,27	774,23	433,78	394,06		533,59	
Lípidos (g)	36,23	26,48	10,46	10,28		20,86	
Proteínas (g)	25,55	33,20	18,85	24,54		25,54	
Carbohidrato(g)	50,37	102,05	66,17	52,16		67,69	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• **Nutricionista:** Gloria Espino
• N° asociada: 3075



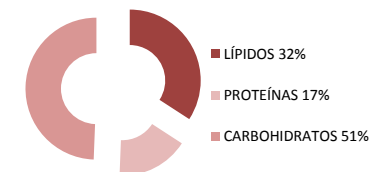

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana		
SEGUNDO PLATO					Lomo a la plancha		
GUARNICIÓN					con ensalada		
POSTRE PAN					Postre lácteo		
					Pan sin gluten		
Energía (kcal)						689,21	689,21
Lípidos (g)						33,00	33,00
Proteínas (g)						20,93	20,93
Carbohidrato(g)						77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de fideos	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Pizza casera	Ragout de ternera con hortalizas	Lomo frito con ensalada	Tortilla de jamón con tomate aliñado	Bacalao con tomate y patatas panaderas		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	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)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76	
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12	
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25	
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Espaguetis carbonara	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de ave	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la andaluza con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Cocido completo con verduras	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	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)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26	
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66	
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90	
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Espaguetis c/tomate frito casero	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Lentejas estofadas		
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa con arroz blanco	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Tacos de merluza con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	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)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72	
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68	
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01	
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Sopa de ave	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Cocido completo con verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes	Pollo frito con verduras			
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten			
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08	
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79	
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14	
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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



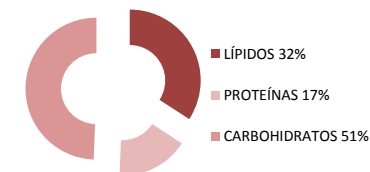
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana	
SEGUNDO PLATO					Lomo a la plancha	
GUARNICIÓN					con ensalada	
POSTRE PAN					Postre lácteo	
					Pan blanco	
Energía (kcal)						689,21
Lípidos (g)						33,00
Proteínas (g)						20,93
Carbohidrato(g)						77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de fideos	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas	
SEGUNDO PLATO	Pizza Italiana	Ragout de ternera con hortalizas	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Pollo a la plancha con tomate aliñado	Bacalao con tomate y patatas panaderas	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Espaguetis carbonara	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de ave	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la andaluza con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Cocido completo con verduras	Hamburguesa completa	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO						
PRIMER PLATO	Espaguetis c/tomate frito casero	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Lentejas estofadas	
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa con arroz blanco	Jamón asado con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Tacos de merluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03	
PRIMER PLATO	Arroz c/verduras	Sopa de ave	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Cocido completo con verduras	Merluza en salsa verde c/guisantes	Pollo frito con verduras		
GUARNICIÓN						
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• **Nutricionista:** Gloria Espino
• N° asociada: 3075



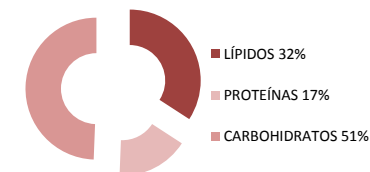

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas guisadas		
SEGUNDO PLATO					Lomo a la plancha		
GUARNICIÓN					con ensalada		
POSTRE					Fruta de temporada		
PAN					Pan blanco		
Energía (kcal)						689,21	689,21
Lípidos (g)						33,00	33,00
Proteínas (g)						20,93	20,93
Carbohidrato(g)						77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Panini casero	Ragout de ternera	Escalope de lomo	Tortilla francesa	Bacalao con tomate		
GUARNICIÓN		con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado	y patatas panaderas		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76	
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12	
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25	
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos al ajillo	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Magro guisado	Merluza a la romana	Pollo asado en su jugo	Cocido completo	Hamburguesa casera		
GUARNICIÓN	con ensalada	con maíz y zanahoria	con ensalada	con verduras	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26	
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66	
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90	
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Lentejas c/verduras		
SEGUNDO PLATO	frito casero	Pollo en salsa	Huevos fritos	Cinta de lomo a la	Varitas de merluza		
GUARNICIÓN	Marrajo a la plancha	con arroz blanco	con patatas fritas	plancha c/champis	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72	
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68	
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01	
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz c/verduras	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate	Cocido completo	Merluza a la plancha	Escalope de pollo			
GUARNICIÓN	y pimientos	con verduras	con guisantes	con verduras			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08	
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79	
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14	
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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



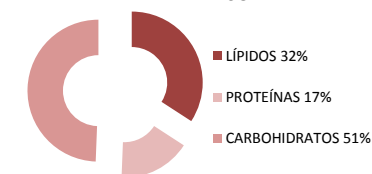

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas guisadas		
SEGUNDO PLATO					Lomo a la plancha		
GUARNICIÓN					con ensalada		
POSTRE					Fruta de temporada		
PAN					Pan blanco		
Energía (kcal)						689,21	689,21
Lípidos (g)						33,00	33,00
Proteínas (g)						20,93	20,93
Carbohidrato(g)						77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Panini casero	Filete de pollo	Escalope de lomo	Tortilla francesa	Bacalao con tomate		
GUARNICIÓN		con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado	y patatas panaderas		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76	
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12	
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25	
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos al ajillo	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Magro guisado	Merluza a la romana	Pollo asado en su jugo	Cocido completo	Hamburguesa casera		
GUARNICIÓN	con ensalada	con maíz y zanahoria	con ensalada	con verduras	de cerdo c/ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26	
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66	
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90	
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Lentejas c/verduras		
SEGUNDO PLATO	frito casero	Pollo en salsa	Huevos fritos	Cinta de lomo a la	Varitas de merluza		
GUARNICIÓN	Marrajo a la plancha	con arroz blanco	con patatas fritas	plancha c/champis	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72	
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68	
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01	
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz c/verduras	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate	Cocido completo	Merluza a la plancha	Escalope de pollo			
GUARNICIÓN	y pimientos	con verduras	con guisantes	con verduras			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08	
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79	
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14	
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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



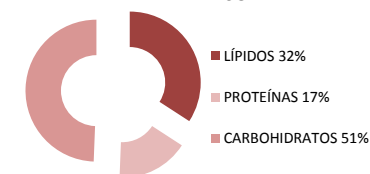
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana		
SEGUNDO PLATO					Lomo a la plancha		
GUARNICIÓN					con ensalada		
POSTRE PAN					Postre lácteo		
					Pan blanco		
Energía (kcal)						689,21	689,21
Lípidos (g)						33,00	33,00
Proteínas (g)						20,93	20,93
Carbohidrato(g)						77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Pizza Italiana	Ragout de ternera	Escalope de lomo	Tortilla de jamón	Bacalao con tomate		
GUARNICIÓN		con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado	y patatas panaderas		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76	
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12	
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25	
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo	Merluza a la romana	Pollo asado en su jugo	Cocido completo	Hamburguesa		
GUARNICIÓN	con ensalada	con maíz y zanahoria	con ensalada	con verduras	completa		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26	
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66	
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90	
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella de pollo	Lentejas estofadas		
SEGUNDO PLATO	frito casero	Pollo en salsa	Huevos fritos	Cinta de lomo a la	Tacos de merluza		
GUARNICIÓN	Marrajo a la plancha	con arroz blanco	con patatas fritas	plancha c/champis	con ensalada		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72	
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68	
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01	
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz c/verduras	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate	Cocido completo	Merluza a la plancha	Escalope de pollo			
GUARNICIÓN	y pimientos	con verduras	c/guisantes	con verduras			
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08	
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79	
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14	
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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



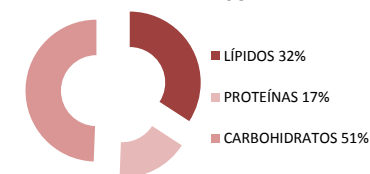

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana		
SEGUNDO PLATO					Lomo a la plancha		
GUARNICIÓN					con ensalada		
POSTRE PAN					Postre lácteo		
					Pan blanco		
Energía (kcal)						689,21	689,21
Lípidos (g)						33,00	33,00
Proteínas (g)						20,93	20,93
Carbohidrato(g)						77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas		
SEGUNDO PLATO	Pizza Italiana	Ragout de ternera	Escalope de lomo	Tortilla de jamón	Filete de pollo		
GUARNICIÓN		con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado	y patatas panaderas		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76	
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12	
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25	
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz campesina	Patatas guisadas	Sopa de cocido	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo	Jamón asado	Pollo asado en su jugo	Cocido completo	Hamburguesa		
GUARNICIÓN	con ensalada	con maíz y zanahoria	con ensalada	con verduras	completa		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26	
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66	
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90	
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella de pollo	Lentejas estofadas		
SEGUNDO PLATO	frito casero	Pollo en salsa	Huevos fritos	Cinta de lomo a la	Chuleta a la plancha		
GUARNICIÓN	Jamón a la plancha	con arroz blanco	con patatas fritas	plancha c/champis	con ensalada		
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72	
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68	
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01	
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate	Cocido completo	Filete a la plancha	Escalope de pollo			
GUARNICIÓN	y pimientos	con verduras	c/guisantes	con verduras			
POSTRE PAN	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08	
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79	
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14	
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

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



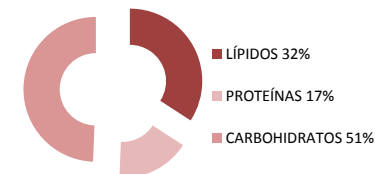

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana	
SEGUNDO PLATO					Croquetas de jamón	
GUARNICIÓN					con ensalada	
POSTRE					Postre lácteo	
PAN						
Energía (kcal.)					689,21	689,21
Lípidos (g)					33,00	33,00
Proteínas (g)					20,93	20,93
Carbohidrato(g)					77,56	77,56
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Judías blancas	
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Ragout de ternera	Cinta de lomo a la	Tortilla de jamón	Bacalao con tomate	
GUARNICIÓN		con hortalizas	plancha con ensalada	con tomate aliñado	y patatas panaderas	
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN						
Energía (kcal.)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de cocido	Crema de puerros	
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo	Merluza a la romana	Pollo asado en su jugo	Cocido completo	Hamburguesa a la	
GUARNICIÓN	con ensalada	con maíz y zanahoria	con ensalada	con verduras	plancha con ensalada	
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN						
Energía (kcal.)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26
Lípidos (g)	33,72	14,42	26,48	26,48	29,10	27,66
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate	Alubias pintas	Crema de verduras	Paella mixta	Lentejas estofadas	
SEGUNDO PLATO	frito casero	Pollo en salsa	Huevos fritos	Cinta de lomo a la	Varitas de merluza	
GUARNICIÓN	Marrajo a la plancha	con arroz blanco	con patatas fritas	plancha c/champis	con ensalada	
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN						
Energía (kcal.)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03	
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate	Cocido completo	Merluza en salsa verde	Filete de pollo a la		
GUARNICIÓN	y pimientos	con verduras	c/guisantes	plancha con verduras		
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN						
Energía (kcal.)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOs, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• Nutricionista: Gloria Espino
• Nº asociada: 3075



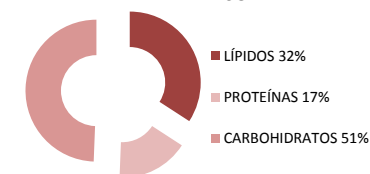
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas a la Riojana		
SEGUNDO PLATO					Croquetas de jamón con ensalada		
GUARNICIÓN					Postre lácteo		
POSTRE PAN					Pan blanco		
Energía (kcal)					689,21	689,21	
Lípidos (g)					33,00	33,00	
Proteínas (g)					20,93	20,93	
Carbohidrato(g)					77,56	77,56	
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO	Patatas c/verduras	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con pollo	Creamde verduras		
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Ragout de ternera con patatas	Escalope de lomo con ensalada	Tortilla de jamón con tomate aliñado	Bacalao con tomate y patatas panaderas		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	728,18	639,61	635,33	704,61	791,07	699,76	
Lípidos (g)	26,25	22,66	35,26	27,52	18,93	26,12	
Proteínas (g)	31,44	41,62	24,56	25,92	37,72	32,25	
Carbohidrato(g)	94,99	67,83	80,71	89,27	80,09	82,58	
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Arroz campesina	Marmitako	Sopa de ave	Crema de puerros		
SEGUNDO PLATO	Salchichas de pavo con ensalada	Merluza a la romana con maíz y zanahoria	Pollo asado en su jugo con ensalada	Morcillo cocido con verduras	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	765,59	701,41	583,86	774,23	706,21	706,26	
Lípidos (g)	33,72	34,58	14,42	26,48	29,10	27,66	
Proteínas (g)	25,41	21,45	33,01	33,20	31,45	28,90	
Carbohidrato(g)	93,73	77,11	79,97	102,05	81,87	86,95	
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
SEMANA GASTRONÓMICA DEL PINCHO							
PRIMER PLATO	Hélices c/tomate frito casero	Salteado de verduras	Crema de verduras	Paella de pollo	Patatas estofadas		
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha	Pollo en salsa con arroz blanco	Huevos fritos con patatas fritas	Cinta de lomo a la plancha c/champis	Varitas de merluza con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	686,20	729,60	617,89	676,42	648,48	671,72	
Lípidos (g)	18,23	21,27	25,21	24,65	24,05	22,68	
Proteínas (g)	30,03	40,76	14,84	22,69	31,75	28,01	
Carbohidrato(g)	101,68	92,99	83,40	92,23	77,17	89,49	
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03		
PRIMER PLATO	Arroz c/verduras	Sopa de ave	Patatas con costillas	Crema de calabaza	DÍA NO LECTIVO		
SEGUNDO PLATO	Magro con tomate y pimientos	Morcillo cocido con verduras	Merluza a la plancha con ensalada	Escalope de pollo con verduras			
GUARNICIÓN							
POSTRE PAN	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco			
Energía (kcal)	706,92	774,23	560,51	582,66		656,08	
Lípidos (g)	21,93	26,48	15,19	19,56		20,79	
Proteínas (g)	42,00	33,20	23,18	26,18		31,14	
Carbohidrato(g)	87,24	102,05	82,32	76,74		87,09	

CONSEJO DE FEBRERO

Una vida saludable empieza desde el interior



MEDIA MENSUAL



- Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.
- Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de todos los comensales
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

• **Nutricionista:** Gloria Espino
• N° asociada: 3075




	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO					Salteado de verduras
SEGUNDO PLATO					Cinta de sajonia con patatas
GUARNICIÓN					LECHE / FRUTA
POSTRE					PAN BLANCO
PAN					
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Pimientos asados reellenos de pollo	Salteado de pavo con verduras	Brócoli rehogado Cazón en adobo	Salteado de verduras
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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	Guisantes con jamón	Crema de zanahoria	Noodles caseros de calabacín y gambas	Rolls vegetales con aguacate y atún	Berenjenas rellenas de jamón y queso
SEGUNDO PLATO	Filetes de abadejo al horno	Filete de ternera a la plancha			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	Pisto manchego con huevos escalfados	Roll de queso con salmón ahumado y lechuga	Crema de verduras Merluza al horno	Escalivada con filetes de melva sobre pan de ajo	Sopa de fideos Tortitas de verduras
SEGUNDO PLATO					
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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 01/03
PRIMER PLATO	Sopa de letras	Menestra de verduras	Judías verdes salteadas	Coloflor c/pimentón	DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patatas y verduras	Dorada al horno	Pechuga de pollo	Tosta de gulas y calabacín	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	

SUGERENCIAS DE RECETA

Pimientos rellenos: preparar un salteado de verduras con pollo. Añadir alguna salsa casera (de tomate, leche evaporada, de manzana...). A continuación rellenar los pimientos y podemos terminar con una capa de salsa y encima un huevo de codorniz. Finalmente hornear a 180°C durante 30 minutos.



Noodles de calabacín con gambas: ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y añadimos ajo y pimiento picado. Cocinamos todo durante un par de minutos removiendo constantemente. Añade las gambas peladas a la sartén y sigue removiendo durante unos 3 minutos aproximadamente. Una vez estén cocinadas agrega el vino blanco y el zumo de limón a la sartén, y deja que reduzca bastante (asegurar de evaporar todo el alcohol). Finalmente añade las tiras de calabacín que previamente has loncheado con la ayuda de un mandelina, y remueve durante unos 2 minutos más. Termina sazonando con sal, pimienta y un poco de perejil.



Tortas de verduras: 1 calabacín, 3 zahanorias, 1 cebolleta, 1 ajo, 1 diente de ajo, 2 huevos, 2 cucharas de harina y especias al gusto. Se lavan, pelan y cortan todas las verduras. Batimos los huevos y agregamos a las verduras, junto con la harina y las especias. Mezclamos hasta homogeneizar los ingredientes y damos la forma deseada. En un sartén un poco de aceite, doramos por ambas partes.



Tras revisar los siguientes menús del mes de febrero del 2019:

- turmix
- guardería
- basal
- hipocalórico
- sin gluten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin proteína de la leche
- sin marisco
- sin pescado
- sin frutos secos
- sin legumbre
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: