

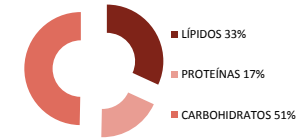
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMER PLATO						0,00
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN						0,00
POSTRE PAN						0,00
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13		
PRIMER PLATO	Menestra de verduras	Garbanzos guisados	Colliflor al ajo arriero	Pisto de verduras	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Lomo a la plancha	Pavo a la plancha	Merluza a la plancha	Pollo asado	Jamón a la plancha	
POSTRE PAN	con ensalada	con ensalada	con ensalada	con verduras	con ensalada	
	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
Energía (kcal.)	682,35	738,09	660,47	643,87	670,65	679,09
Lípidos (g)	25,73	26,90	19,88	23,51	30,83	25,37
Proteínas (g)	26,24	30,05	29,03	33,72	24,25	28,66
Carbohidrato(g)	85,30	100,55	93,53	76,58	76,04	86,40
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20		
PRIMER PLATO	Lentejas con verduras	Salteado de verduras	Judías verdes rehogadas	Crema de puerros	Verduras rehogadas	
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Chuleta a la plancha	Merluza a la plancha	Ragout de ternera	Merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada	Fillete de pollo a la plancha	
POSTRE PAN	con ensalada	con ensalada	con hortalizas	Fruta de temporada	con zanahoria	
	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
Energía (kcal.)	636,62	625,57	713,29	545,87	677,88	639,85
Lípidos (g)	19,47	25,99	24,82	26,64	17,34	22,85
Proteínas (g)	29,23	27,65	33,18	24,79	35,14	30,00
Carbohidrato(g)	84,48	92,35	89,22	61,69	86,85	82,92
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27		
PRIMER PLATO	Bróccol rehogado	Crema de verduras	Garbanzos cocidos	Pisto manchego	Verduras rehogadas	
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Burger meat a la plancha	Pollo a la plancha	Pollo guisado	Merluza a la plancha	Jamón a la plancha	
POSTRE PAN	con ensalada	con hortalizas	con verduras	con ensalada	con ensalada	
	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
Energía (kcal.)	654,30	614,57	697,21	716,56	601,75	656,88
Lípidos (g)	22,36	22,47	25,11	20,83	21,29	22,41
Proteínas (g)	26,58	32,02	34,23	30,70	26,18	29,94
Carbohidrato(g)	87,73	72,64	84,32	101,64	77,14	84,69
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
PRIMER PLATO	Escalvada					
SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN	Lomo a la plancha				678,46	
POSTRE PAN	con verduras				25,36	
	Postre lácteo				36,77	
Energía (kcal.)	678,46	82,88				
Lípidos (g)	25,36					
Proteínas (g)	36,77					
Carbohidrato(g)	82,88					

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
Nº de contacto: 915474646

