

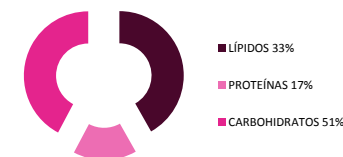
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO	DÍA NO LECTIVO	Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Varitas de merluza con ensalada	Albondigas mixtas a la jardinera con patatas dado	Perca a la andaluza con guisantes	Huevos rellenos con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
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	Burger meat mixta a la plancha con patatas	Pollo al limón con ensalada	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	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	Cordon bleu de pavo con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos a la flamenca con jamón	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
PAN	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	Paella mixta	Macarrones ECO con chorizo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patata con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo al horno verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	704,23	598,00	635,04
Lípidos (g)	31,84	37,22	24,43	26,41	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	21,37	19,49	26,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	71,53	62,96	67,77
	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 cebollita	Croquetas de bacalao con tomate aliñado				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada				
PAN	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

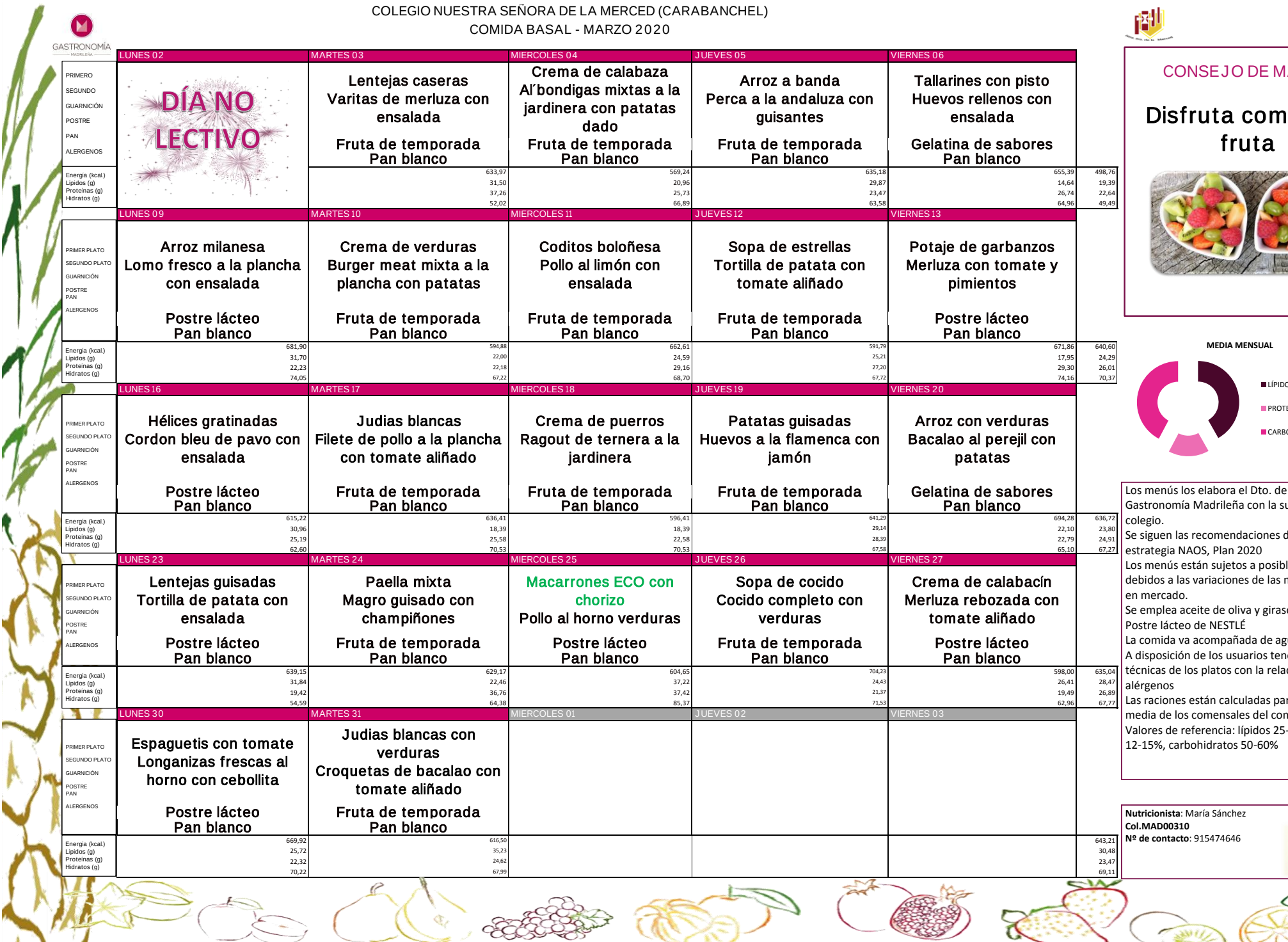
La comida va acompañada de agua.

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
Nº de contacto: 915474646



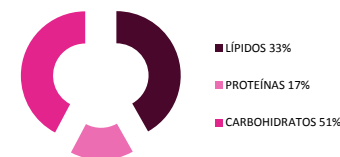
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO	DÍA NO LECTIVO	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Varitas de merluza con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Perca a la andaluza con guisantes	Huevos rellenos con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
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	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Salchichas de ave a la plancha con ensalada	Hamburguesa de ternera casera a la plancha con patatas	Pollo al limón con ensalada	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Postre lácteo	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	17,95	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 con verduras	Crema de puerros	Patatas guisadas con verduras	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cordon bleu de pavo con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos duros con salsa de tomate	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
POSTRE	Postre lácteo	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	Paella mixta	Macarrones ECO con tomate	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla patata con ensalada	Filete de ternera a la plancha con champiñones	Pollo al horno verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
POSTRE	Postre lácteo	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal.)	639,15	629,17	604,65	704,23	598,00	635,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	21,37	19,49	26,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	71,53	62,96	67,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Espaguetis con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Salchichas de ave con ensalada	Croquetas de bacalao con tomate aliñado				
GUARNICIÓN		Fruta de temporada				
POSTRE	Postre lácteo	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

Nº de contacto: 915474646

María Sánchez

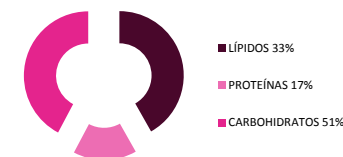
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO	DÍA NO LECTIVO	Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Coditos con pisto	
SEGUNDO		Merluza al ajillo con ensalada	Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas dado	Perca a la plancha con guisantes	Huevos rellenos con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
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	Burger meat mixta a la plancha con patatas	Pollo asado al limón con ensalada	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	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	Macarrones gratinados	Judías blancas	Crema de puerros	Patatas guisadas	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos a la flamenca con jamón	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
PAN	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	Paella mixta	Espaguetis con chorizo	Sopa de ave	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patata con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo al horno verduras	Cocido completo con verduras	Merluza frita con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	704,23	598,00	635,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	21,37	19,49	26,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	71,53	62,96	67,77
	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 cebollita	Bacalao a la plancha con tomate aliñado				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada				
PAN	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
Nº de contacto: 915474646



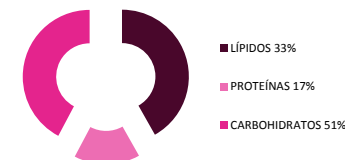
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Coditos con pisto	
SEGUNDO		Merluza al ajillo con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera con patatas	Filete de pollo con ensalada	Pescado a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
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	Tallarines boloñesa	Sopa de fideos	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Burger meat mixta a la plancha con patatas	Pollo asado al limón con ensalada	Filete de cerdo a la plancha con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo (sin trazas)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	
PAN	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	Macarrones gratinados	Judías blancas con verduras	Crema de puerros	Patatas guisadas con verduras	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Jamón (sin trazas) a la plancha con tomate aliñado	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo (sin trazas)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
PAN	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	Paella mixta	Espaguetis con tomate	Sopa de ave	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Jamón asado (sin trazas) con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo al horno verduras	Cocido completo con verduras	Merluza frita con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo (sin trazas)	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	704,23	598,00	635,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	21,37	19,49	26,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	71,53	62,96	67,77
	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	Hélices con tomate	Judías blancas con verduras				
SEGUNDO PLATO	Longanizas frescas (sin trazas) al horno con cebollita	Bacalao a la plancha con tomate aliñado				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo (sin trazas)	Fruta de temporada				
PAN	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.

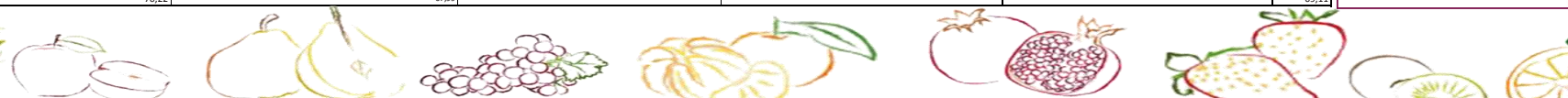
A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

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
Nº de contacto: 915474646

María Sánchez



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED (CARABANCHEL)
COMIDA SIN LACTOSA - MARZO 2020



	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO	DÍA NO LECTIVO	Lentejas con verduras	Puré de calabaza	Arroz a banda	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Merluza al ajillo con ensalada	Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas dado	Perca a la andaluza con guisantes	Huevos rellenos con ensalada (sin trazas)	
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	Burger meat mixta a la plancha con patatas	Pollo al limón con ensalada	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN						
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	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	681,90	594,88	662,61	591,79	671,86	640,60
Lípidos (g)	31,70	22,00	24,59	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 con verduras	Arroz con verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos duros con salsa de tomate	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN						
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	
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	Paella mixta	Macarrones ECO con tomate	Sopa de cocido	Puré de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patata con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo al horno verduras	Cocido completo con verduras	Merluza rebozada con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
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	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	704,23	598,00	635,04
Lípidos (g)	31,84	37,22	24,43	26,41	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	21,37	19,49	26,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	71,53	62,96	67,77
	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 cebollita	Bacalao a la plancha con tomate aliñado				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
PAN	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.

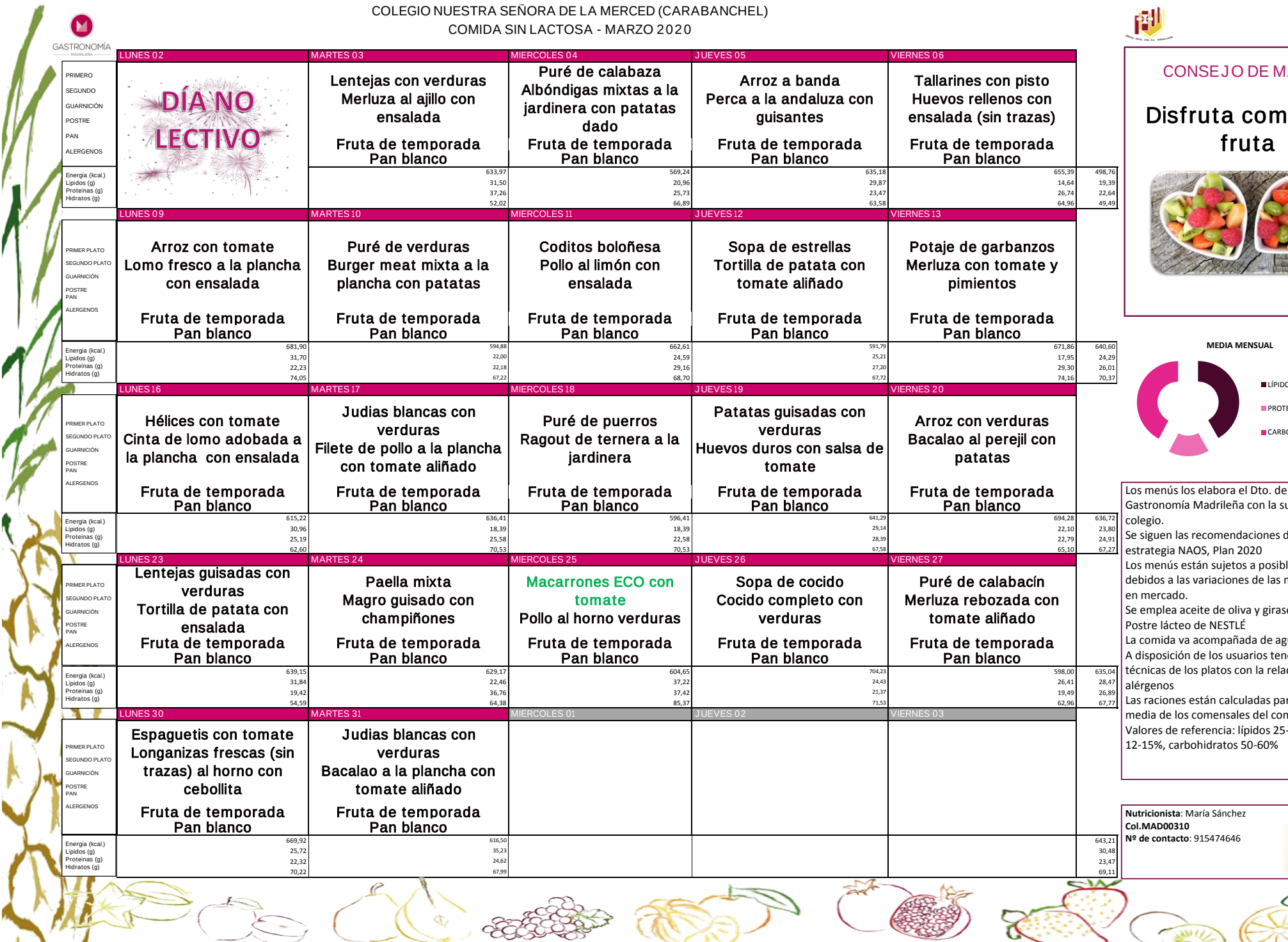
A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

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
Nº de contacto: 915474646

María Sánchez



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED (CARABANCHEL)
COMIDA SIN FRUTOS SECOS - MARZO 2020



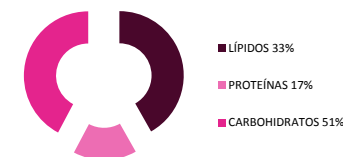
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO	DÍA NO LECTIVO	Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz a banda	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Merluza al ajillo con ensalada	Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas dado	Perca a la andaluza con guisantes	Huevos rellenos con ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
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 milanese	Crema de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Burger meat mixta a la plancha con patatas	Pollo asado al limón con ensalada	Tortilla de patata con tomate aliñado	Merluza con tomate y pimientos	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
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 adobada a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Huevos a la flamenca con jamón	Bacalao al perejil con patatas	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
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	Paella mixta	Macarrones ECO con chorizo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patata con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo al horno verduras	Cocido completo con verduras	Merluza frita con tomate aliñado	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN						
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	704,23	598,00	635,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	21,37	19,49	26,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	71,53	62,96	67,77
	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 cebollita	Bacalao a la plancha con tomate aliñado				
GUARNICIÓN		Fruta de temporada				
POSTRE	Postre lácteo					
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
Nº de contacto: 915474646

María Sánchez



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED (CARABANCHEL)
COMIDA SIN PESCADO - MARZO 2020



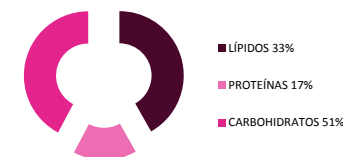
	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMERO		Lentejas caseras	Crema de calabaza	Arroz con verduras	Tallarines con pisto	
SEGUNDO		Jamón a la plancha con ensalada	Albóndiga mixta a la jardinera con patatas dadas	Filete de pollo ensalada	Huevos duros con salsa de tomate y ensalada	
GUARNICIÓN		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
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 milanés	Crema de verduras	Coditos boloñesa	Sopa de estrellas	Potaje de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Lomo fresco a la plancha con ensalada	Burger meat mixta a la plancha con patatas	Pollo al limón con ensalada	Filete de cerdo a la plancha con tomate aliñado	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	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	17,95	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 adobada a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado	Ragout de ternera a la jardinera	Jamón a la plancha con tomate aliñado	Tortilla francesa con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina de sabores	
PAN	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	Paella de verduras	Macarrones ECO con chorizo	Sopa de cocido	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patata con ensalada	Magro guisado con champiñones	Pollo al horno verduras	Cocido completo con verduras	Huevos duros con salsa de tomate	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ALERGENOS						
Energía (kcal)	639,15	629,17	604,65	704,23	598,00	635,04
Lípidos (g)	31,84	22,46	37,22	24,43	26,41	28,47
Proteínas (g)	19,42	36,76	37,42	21,37	19,49	26,89
Hidratos (g)	54,59	64,38	85,37	71,53	62,96	67,77
	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 cebollita	Jamón asado con tomate aliñado				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada				
PAN	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.

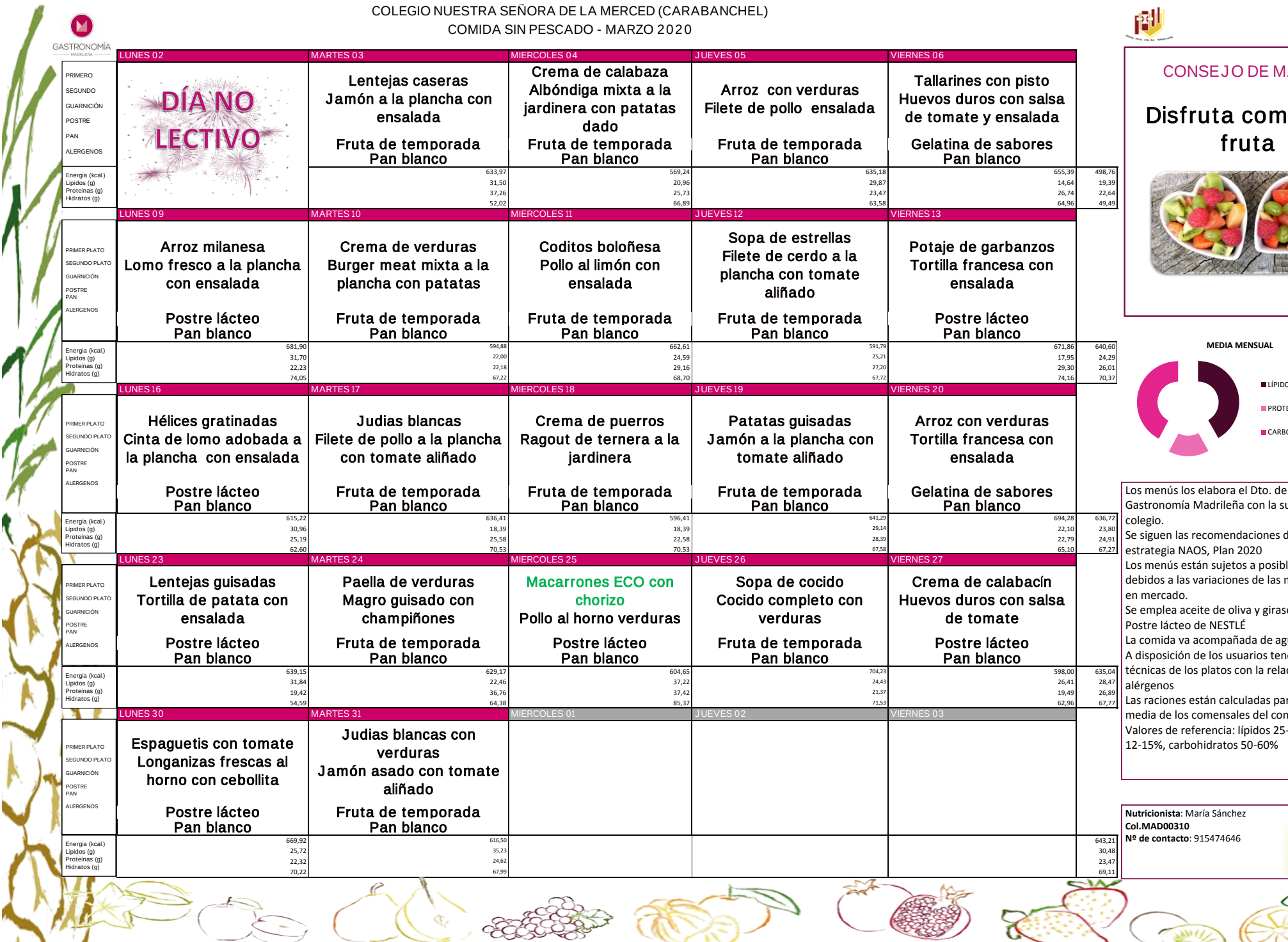
A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

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
Nº de contacto: 915474646

María Sánchez



	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	Crepés vegetales
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	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	Espaguetis de calabacín al ajillo con gambas	Acelgas rehogadas Tiras de ternera con zanahoria rallada	Huevos revueltos con verduras, patatas
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	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 pescado azul y gambas con pimientos y calabacín	Trigueros a la plancha Filete de pavo	Sopa de arroz Pescaito al horno con patatas	ALBÓNDIGAS DE REMOLACHA CON SALSA DE COCO
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	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 SALMÓN	Verduras al horno MERLUZA con aguacate	Jamoncitos al horno con verduritas	Sopa juliana Tortilla paisana
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 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	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA			
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO			

SUGERENCIAS DE RECETA

MUFFINS DE HUEVOS RELLENOS

Precalentamos 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 escurrimos bien y dejamos que se enfrien. 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 del 2020:

- Basal
- Sin gluten
- Sin lactosa
- Sin frutos secos
- Sin cerdo
- Sin pescado
- Sin huevo, cacahuete, soja
- Sugerencias de cena

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:

