

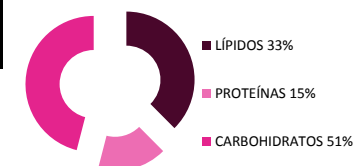
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Farfalle con queso Lomo al ajillo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Nuggets de pollo con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Patatas a guisadas Tortilla francesa de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	756,71 38,47 32,39 93,97	641,80 29,82 30,45 63,41	613,11 26,45 20,67 73,39	727,03 24,32 39,82 88,23	720,20 25,92 29,12 93,77	691,77 29,00 30,49 82,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Croquetas de jamón con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanese Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave y fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Perca al ajillo con ensalada Gelatina de fresa Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	636,04 31,79 25,83 62,60	654,98 26,47 37,28 67,90	646,37 36,85 25,51 53,22	587,86 19,26 23,46 79,64	718,15 24,36 28,98 100,71	648,68 27,75 28,21 72,81
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Fajitas de pollo con pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas con verduras Huevos a la flamenca con jamón Fruta de temporada Pan blanco	Caditos con pisto Merluza al perejil con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	SAN JOSÉ	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	659,77 37,01 23,25 76,84	673,49 33,36 23,39 70,00	622,45 26,60 21,95 74,15	607,62 12,56 29,90 98,82		640,83 27,38 24,63 79,96
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Varitas de merluza con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Arroz a banda Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Macarrones New York (gratinados) Costillas a la BBQ con ensalada Cheesecake	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Fruta de temporada Pan blanco	NO LECTIVO	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	712,53 39,30 29,57 59,24	644,19 26,09 23,10 79,30		647,28 20,41 31,20 87,22		668,00 28,60 27,96 75,26
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-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
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez



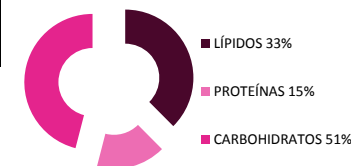
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Macarrones con queso Lomo al ajillo con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de puerros Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten	Patatas guisadas Tortilla francesa de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes (*SG) Postre lácteo Pan sin gluten	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	756,71 38,47 32,39 93,97	641,80 29,82 30,45 63,41	613,11 24,32 20,67 73,39	727,03 24,32 39,82 88,23	720,20 25,92 29,12 93,77	691,77 29,00 30,49 82,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Calamares al ajillo con tomate aliñado Postre lácteo Pan sin gluten	Arroz milanés Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas Fruta de temporada Pan sin gluten	Coditos con tomate Perca al ajillo con ensalada Gelatina de fresa Pan sin gluten	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	636,04 31,79 25,83 62,60	654,98 26,47 37,28 67,90	646,37 36,85 25,51 53,22	587,86 19,26 23,46 79,64	718,15 24,36 28,98 100,71	648,68 27,75 28,21 72,81
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de verduras Salteado de pollo con pimientos Fruta de temporada Pan sin gluten	Judías blancas con verduras Huevos a la flamenca con jamón Fruta de temporada Pan sin gluten	Espaguetis con pisto Merluza al perejil con zanahoria (*SG) Fruta de temporada Pan sin gluten	SAN JOSÉ	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	659,77 37,01 23,25 76,84	673,49 33,36 23,39 70,00	622,45 26,60 21,95 74,15	607,62 12,56 29,90 98,82	640,83 27,38 24,63 79,96	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Merluza frita con tomate aliñado Postre lácteo Pan sin gluten	Arroz a banda Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Espirales New York (gratinados) Costillas asadas con ensalada Manzana asada	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten	NO LECTIVO	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	712,53 39,30 29,57 59,24	644,19 26,09 23,10 79,30		647,28 20,41 31,20 87,22	668,00 28,60 27,96 75,26	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta

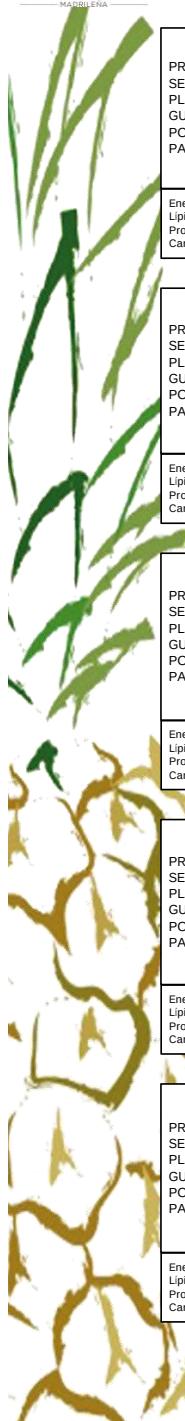


MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-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
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%
*SG: Sin gluten

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B



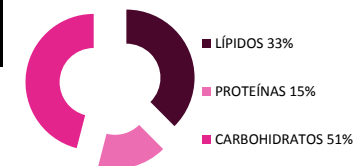
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Farfalle con queso Salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Nuggets de pollo con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con verduras Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	756,71 38,47 32,39 93,97	641,80 29,82 30,45 63,41	613,11 26,45 20,67 73,39	727,03 24,32 39,82 88,23	720,20 25,92 29,12 93,77	691,77 29,00 30,49 82,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Rabas de calamar con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave y fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Perca al ajillo con ensalada Gelatina de fresa Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	636,04 31,79 25,83 62,60	654,98 26,47 37,28 67,90	646,37 36,85 25,51 53,22	587,86 19,26 23,46 79,64	718,15 24,36 28,98 100,71	648,68 27,75 28,21 72,81
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con hortalizas Salchichas de pavo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Fajitas de pollo con pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas con verduras Huevos con tomate frito y guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Caditos con pisto Merluza al perejil con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	SAN JOSÉ	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	659,77 37,01 23,25 76,84	673,49 33,36 23,39 70,00	622,45 26,60 21,95 74,15	607,62 12,56 29,90 98,82		640,83 27,38 24,63 79,96
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con hortalizas Varitas de merluza con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Arroz a banda Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Macarrones New York (gratinados) Pavo a la BBQ con ensalada Cheesecake	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Fruta de temporada Pan blanco	NO LECTIVO	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	712,53 39,30 29,57 59,24	644,19 26,09 23,10 79,30		647,28 20,41 31,20 87,22		668,00 28,60 27,96 75,26
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-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
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B



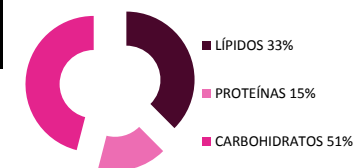
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Farfalle con tomate Lomo al ajillo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con verduras Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	756,71 38,47 32,39 93,97	641,80 29,82 30,45 63,41	613,11 26,45 20,67 73,39	727,03 24,32 39,82 88,23	720,20 25,92 29,12 93,77	691,77 29,00 30,49 82,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Tiras de calamar a la romana con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave y fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Puré de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Perca al ajillo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	636,04 31,79 25,83 62,60	654,98 26,47 37,28 67,90	646,37 36,85 25,51 53,22	587,86 19,26 23,46 79,64	718,15 24,36 28,98 100,71	648,68 27,75 28,21 72,81
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con hortalizas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Fajitas de pollo con pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas con verduras Huevos con tomate frito y guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Caditos con pisto Merluza al perejil con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	SAN JOSÉ	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	659,77 37,01 23,25 76,84	673,49 33,36 23,39 70,00	622,45 26,60 21,95 74,15	607,62 12,56 29,90 98,82		640,83 27,38 24,63 79,96
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Merluza frita con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Arroz a banda Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	 JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Macarrones con tomate Costillas asadas con ensalada Manzana asada	Puré de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Fruta de temporada Pan blanco	NO LECTIVO	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	712,53 39,30 29,57 59,24	644,19 26,09 23,10 79,30		647,28 20,41 31,20 87,22		668,00 28,60 27,96 75,26
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-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
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B



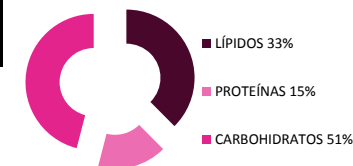
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Farfalle con queso Lomo al ajillo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Tortilla francesa de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Jamón asado con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	756,71 38,47 32,39 93,97	641,80 29,82 30,45 63,41	613,11 26,45 20,67 73,39	727,03 24,32 39,82 88,23	720,20 25,92 29,12 93,77	691,77 29,00 30,49 82,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Tiras de calamar a la romana con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanés Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave y fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Chuleta a la plancha con ensalada Gelatina de fresa Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	636,04 31,79 25,83 62,60	654,98 26,47 37,28 67,90	646,37 36,85 25,51 53,22	587,86 19,26 23,46 79,64	718,15 24,36 28,98 100,71	648,68 27,75 28,21 72,81
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con hortalizas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Fajitas de pollo con pimientos Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas con verduras Huevos a la flamenca con jamón Fruta de temporada Pan blanco	Caditos con pisto Chuleta a la plancha con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	SAN JOSÉ	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	659,77 37,01 23,25 76,84	673,49 33,36 23,39 70,00	622,45 26,60 21,95 74,15	607,62 12,56 29,90 98,82		640,83 27,38 24,63 79,96
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Cinta de lomo con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Arroz con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Macarrones New York (gratinados) Costillas a la BBQ con ensalada Cheesecake	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Fruta de temporada Pan blanco	NO LECTIVO	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	712,53 39,30 29,57 59,24	644,19 26,09 23,10 79,30		647,28 20,41 31,20 87,22		668,00 28,60 27,96 75,26
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-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
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B



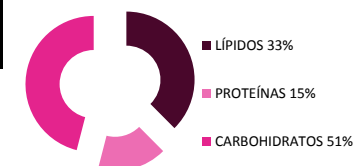
	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Farfalle con queso Lomo al ajillo con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Patatas guisadas Tortilla francesa de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Postre lácteo	
Energía (kcal.)	756,71	641,80	613,11	727,03	720,20	691,77
Lípidos (g)	38,47	29,82	26,45	24,32	25,92	29,00
Proteínas (g)	32,39	30,45	20,67	39,82	29,12	30,49
Carbohidrato(g)	93,97	63,41	73,39	88,23	93,77	82,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Tiras de calamar a la romana con tomate aliñado Postre lácteo	Arroz milanés Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas Fruta de temporada	Espaguetis con tomate Perca al ajillo con ensalada Gelatina de fresa	
Energía (kcal.)	636,04	654,98	646,37	587,86	718,15	648,68
Lípidos (g)	31,79	26,47	36,85	19,26	24,36	27,75
Proteínas (g)	25,83	37,28	25,51	23,46	28,98	28,21
Carbohidrato(g)	62,60	67,90	53,22	79,64	100,71	72,81
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Fajitas de pollo con pimientos Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Caditos con pisto Bacalao al perejil con zanahoria Fruta de temporada	SAN JOSÉ	
Energía (kcal.)	659,77	673,49	622,45	607,62		640,83
Lípidos (g)	37,01	33,36	26,60	12,56		27,38
Proteínas (g)	23,25	23,39	21,95	29,90		24,63
Carbohidrato(g)	76,84	70,00	74,15	98,82		79,96
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Merluza frita con tomate aliñado Postre lácteo	Arroz a banda Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada	JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Macarrones New York (gratinados) Costillas a la BBQ con ensalada Manzana asada	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Fruta de temporada	NO LECTIVO	
Energía (kcal.)	712,53	644,19		647,28		668,00
Lípidos (g)	39,30	26,09		20,41		28,60
Proteínas (g)	29,57	23,10		31,20		27,96
Carbohidrato(g)	59,24	79,30		87,22		75,26
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-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
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B



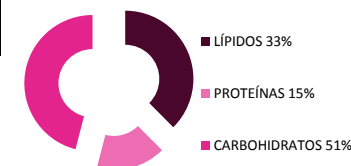

	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Macarrones con queso Lomo al ajillo con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Patatas guisadas Chuleta a la plancha (in trazas) con tomate aliñado Fruta de temporada	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Postre lácteo (sin trazas)	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	756,71 38,47 32,39 93,97	641,80 29,82 30,45 63,41	613,11 24,32 20,67 73,39	727,03 24,32 39,82 88,23	720,20 25,92 29,12 93,77	691,77 29,00 30,49 82,55
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con verduras Calamares al ajillo con tomate aliñado Postre lácteo (sin trazas)	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Sopa de ave Chuleta a la plancha (sin trazas) con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de calabaza Estofado de ternera con verduras y patatas Fruta de temporada	Coditos con tomate Perca al ajillo con ensalada Gelatina de fresa	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	636,04 31,79 25,83 62,60	654,98 26,47 37,28 67,90	646,37 36,85 25,51 53,22	587,86 19,26 23,46 79,64	718,15 24,36 28,98 100,71	648,68 27,75 28,21 72,81
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con hortalizas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Fajitas de pollo con pimientos (sin trazas) Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Chuleta a la plancha (sin trazas) con patatas Fruta de temporada	Espaguetis con pisto Merluza al perejil con zanahoria Fruta de temporada	SAN JOSÉ	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	659,77 37,01 23,25 76,84	673,49 33,36 23,39 70,00	622,45 12,56 21,95 74,15	607,62 12,56 29,90 98,82		640,83 27,38 24,63 79,96
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas con hortalizas Merluza frita con tomate aliñado Postre lácteo (sin trazas)	Arroz a banda Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada	JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA Espirales New York (gratinados) Costillas asadas con ensalada Manzana asada	Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Fruta de temporada	NO LECTIVO	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	712,53 39,30 29,57 59,24	644,19 26,09 23,10 79,30		647,28 20,41 31,20 87,22		668,00 28,60 27,96 75,26
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00

CONSEJO DE MARZO

Disfruta comiendo fruta



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-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
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B





COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED (CARABANCHEL)
SUGERENCIAS DE CENA - MARZO 2021

	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
PRIMER PLATO	Acelgas rehogadas	Bacalao a la vizcaina con patatas	Crema mediterránea Jamoncitos al horno	BERENJENAS RELLENAS CON SOJA TEXTURIZADA	Espárragos con mahonesa Tortilla con calabacín
SEGUNDO PLATO	Tiras de ternera con zanahoria				
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Rosti de calabacín Parrochas al limón	Calamares en su tinta con arroz basmati	SAQUITOS DE POLLO AL CURRY	Sopa de pescado Tortilla de patata con ensalada de tomate
SEGUNDO PLATO	Solomillitos de cerdo al horno				
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PRIMER PLATO	Sopa minestrone	Ramilletes de coliflor y brócoli	Guisantes salteados	Crema de champañones	PIZZA DE SALMÓN
SEGUNDO PLATO	Alitas de pollo a la naranja	Revuelto de ajetes y gambas	Tiras de ternera con ajito y perejil	Magro de cerdo con verduras	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PRIMER PLATO	Crema de zanahoria	Alcachofas rehogadas	Huevos escalfados con pisto	Lenguado meuniere con guisantes	Quiche de verduras y queso
SEGUNDO PLATO	Filete de pavo con maíz y pepino	Cinta de sajonia 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PRIMER PLATO	<div>SEMANA SANTA</div> 				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					

SUGERENCIAS DE RECETA

BERENJENAS RELLENAS DE SOJA TEXTURIZADA

Mezclamos el caldo de verduras con salsa de tomate y bechamel, añadimos la soja texturizada y dejamos que se vaya hidratando mientras preparamos las berenjenas. Lavamos y cortamos por la mitad las berenjenas a lo largo. Cortamos la pulpa en forma de cruz sin llegar a la base. Regamos con un hilo de aceite de oliva virgen extra y salpimentamos. Colocamos las mitades de berenjena en una fuente y asamos las berenjenas hasta que al pinchar la pulpa notemos que está bien hecha. Vaciamos las berenjenas, para poder rellenar después. Picamos la pulpa y la añadimos a la mezcla de la soja con las salsas. Añadimos un poco de pimentón, sal y pimienta negra. Rellenamos las bases, espolvoreamos con queso rallado y gratinamos.



EMPANADILLAS DE POLLO AL CURRY

Desmenuzamos el pollo eliminando pieles y huesos. Picamos almendras fritas y ponemos pasas en remojo en vino. Picamos la cebolla y rehogamos cebolla con una hoja de laurel y un poco de harina. Añadimos el pollo y lo removemos. Sazonamos. Más tarde añadimos también las almendras y las pasas. ponemos el curry, mezclamos y añadimos leche de coco. Para las empanadillas podemos hacer la masa o utilizar obleas envasadas y rellenamos con lo anterior y cerramos muy bien sellando los bordes con un tenedor. Las colocamos separadas en una bandeja de horno y horneamos hasta que doren.



PIZZA DE SALMÓN

Primeramente, para la base de la pizza podemos elaborar una nosotros, o bien coger una base congelada, o utilizar pan de fajitas para ello. Sobre esta base, extendemos salsa de tomate, pero dejando un poco de masa en el borde sin cubrir. Después, añadimos queso mozzarella y lo repartimos por toda la superficie. Con el salmón fresco, limpiamos, pelamos y cortamos este en tacos, pero no muy pequeños porque se pueden reseca. Igualmente, cortamos queso brie en láminas. Repartimos el salmón y el queso en la base y añadimos eneldo. Horneamos un poco y listo.



Tras revisar los siguientes menús del mes de marzo 2021:

- 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:

