

LUNES 26	MARTES 027	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL (6) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º LEAK AND CARROT SOUP 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE Calorías: 767 / Proteínas: 48 Lípidos: 36 / H.Carbono: 58	1º SALMOREJO (1) 2º TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SALMOREJO 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD Calorías: 796 / Proteínas: 15 Lípidos: 20 / H.Carbono: 47	1º LENTEJAS GUIADAS (1) 2º CROQUETAS (1-2-3-4-7-14) Y EMPANADILLAS (1-2-3-4-6-7-9-10) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º CROQUETTES AND PASTIES Calorías: 717 / Proteínas: 21 Lípidos: 41 / H.Carbono: 100	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º BOQUERONES FRITOS (1-2-4-14) CON ZANAHORIA SALTEADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE 2º FRIED ANCHOVIES WITH SAUTÉED CARROT Calorías: 852 / Proteínas: 36 Lípidos: 27 / H.Carbono: 115	1º ENSALADA DE PASTA (1) 2º CONTRAMUSLOS DE POLLO CON VERDURITAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PASTA SALAD 2º ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES Calorías: 861 / Proteínas: 50 Lípidos: 35 / H.Carbono: 75
LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
1º ARROZ TRES DELICIAS 2º HUEVOS FRITOS (3) CON PATATAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º FRIED RICE 2º FRIED EGGS WITH VEGETABLES AND POTATOES Calorías: 815 / Proteínas: 21	1º JUDIAS VERDES CON TOMATE 2º POLLO ASADO CON VERDURAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VICHYSOISE 2º PORK CHEEKS IN SAUCE WITH SALAD Calorías: 861 / Proteínas: 46 Lípidos: 52 / H.Carbono: 40	1º GAZPACHO 2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º ROASTED CHICKEN WITH POTATOES Calorías: 826 / Proteínas: 56 Lípidos: 36 / H.Carbono: 59	1º MACARRONES CON TOMATE (1) 2º ABADJO A LA ROMANA (1-4) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º MACARONI WITH TOMATO SAUCE 2º BAKED COD WITH SALAD Calorías: 552 / Proteínas: 25 Lípidos: 12 / H.Carbono: 87	1º PUR DE VERDURAS 2º PIZZA CASERA NAPOLITANA (1-7) CON VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º NAPOLITAN HOME-MADE PIZZA WITH VEGETABLES Calorías: 618 / Proteínas: 13 Lípidos: 14 / H.Carbono: 99
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º ESPAGUETIS GRATINADOS (1-7) 2º MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS SALTEADAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º GRATIN SPAGUETTIS 2º STEWED LEAN PORK WITH VEGETABLES Calorías: 789 / Proteínas: 37 Lípidos: 21 / H.Carbono: 103	1º ENSALADA CAMPERA (3) 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º POTATOES SALAD 2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE Calorías: 626 / Proteínas: 41 Lípidos: 24 / H.Carbono: 57	1º GARBANZOS ESTOFADOS 2º TORTILLA DE PATATAS (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º CHICKPEAS WITH TOMATO 2º SCRAMBLED VEGETABLES WITH POTATOES Calorías: 614 / Proteínas: 25 Lípidos: 19 / H.Carbono: 79	1º PAELLA 2º MERLUZA AL HORNO (1-3-4) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PAELLA 2º GRILLED HAKE WITH SALAD Calorías: 614 / Proteínas: 31 Lípidos: 11 / H.Carbono: 89	1º CREMA DE CALABACÍN 2º ALBÓNDIGAS CON VERDURAS (1-6-12) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º COURGETTE SOUP 2º MEATBALLS WITH VEGETABLES Calorías: 553 / Proteínas: 18 Lípidos: 16 / H.Carbono: 74

DIARIO PAN: 1 / DIARIO LÁCTEO: 7



En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta o patata	→ Otro carbohidrato, cantidad secundaria
Verduras	→ Otra verdura diferente
Carne, pescado o huevo	→ Legumbre u otra proteína animal
Legumbre	→ Carne, pescado o huevo
Fruta	→ Otra fruta diferente
Lácteo	→ Fruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

LAS LETRAS DE LA "A" (BAJO) A LA "E" (ALTO) INDICAN EL IMPACTO AMBIENTAL DE CADA UNO DE LOS PLATOS (1º y 2º), CALCULADO CON Etiquetable.



PARA ELLO, SE ANALIZA EL CICLO DE VIDA DE LAS MATERIAS PRIMAS, LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO, LA DESTRUCCIÓN DE LA CAPA DE OZONO, LAS EMISIONES DE PARTÍCULAS, LA LLUVIA ÁCIDA, LA HUELLA HÍDRICA, LA EUTROFIZACIÓN, EL USO DEL SUELO O LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD.

BLOG DEL PROYECTO DE COMEDORES ECOLÓGICOS:

<http://blogs.fuhem.es/alimentarotrosmodelos/>

BLOG DE RECETAS PARA CENAS SALUDABLES Y ECOLÓGICAS, ¿QUÉ CENAMOS HOY?

<https://www.fuhem.es/que-cenamos-hoy/>

LA FRUTA DE POSTRE (CUATRO DÍAS A LA SEMANA) Y LA VERDURA QUE SE UTILIZARÁN EN LOS MENÚS O COMO GUARNICIÓN SERÁN DE TEMPORADA, SIGUIENDO EL CALENDARIO DE ESTACIONALIDAD DEL PROYECTO FUHEM

FRUTA FRESCA, HORTALIZAS FRESCAS, ACEITE, LEGUMBRE, PATATA, CEREALES, PASTAS, HARINAS, HUEVOS FRESCOS Y UN LÁCTEO AL MES SIEMPRE SERÁN DE CULTIVO ECOLÓGICO Y PROCEDENCIA PENINSULAR.

CARNES, HUEVO PASTEURIZADO, PAN, CONSERVAS, LÁCTEOS, CONGELADOS Y OTROS PRODUCTOS SERÁN SIEMPRE DE ORIGEN PENINSULAR. LOS PESCADOS DE CALADEROS O PISCICULTURA DEL ATLÁNTICO NORTE O DEL MEDITERRANEO.

USO ÚNICAMENTE DE ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO O ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO. SE EXCLUIRÁN PRECOCINADOS Y GLUTAMATO MONOSÓDICO DEL MENÚ.



www.gastronomic.es

MENÚ CAMPAMENTO



Colegio
FUHEM
Lourdes

C/ San Roberto, 8

28011 - MADRID

Tel: 91 518 03 58

servicios.complementarios@colegiolourdes.fuhem.es

