

<p>LUNES 22</p> <p>1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º LEAK AND CARROT SOUP 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE</p> <p>Calorías: 767 / Proteínas: 48 Lípidos: 36 / H.Carbono: 58</p>	<p>MARTES 23</p> <p>1º SALMOREJO (1) 2º TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º SALMOREJO 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 802 / Proteínas: 23 Lípidos: 44 / H.Carbono: 74</p>	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>1º LENTEJAS GUIADAS (1) 2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS (1-2-3-4-6-7-9-10-12-14) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º CROQUETTES AND DUMPLINGS WITH SALAD</p> <p>Calorías: 899 / Proteínas: 35 Lípidos: 40 / H.Carbono: 91</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º MERLUZA REBOZADA (1-2-3-4-14) CON ZANAHORIA SALTEADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE 2º FRIED ROSEFISH WITH SAUTÉED CARROT</p> <p>Calorías: 852 / Proteínas: 36 Lípidos: 27 / H.Carbono: 115</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>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</p> <p>Calorías: 861 / Proteínas: 50 Lípidos: 35 / H.Carbono: 75</p>
<p>LUNES 29</p> <p>1º ARROZ TRES DELICIAS 2º HUEVOS FRITOS (3) CON PISTO Y PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º FRIED RICE 2º EGGS WITH PISTO AND POTATOES</p> <p>Calorías: 779 / Proteínas: 31 Lípidos: 22 / H.Carbono: 111</p>	<p>MARTES 30</p> <p>1º JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA 2º POLLO ASADO CON VERDURA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE 2º ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 852 / Proteínas: 30 Lípidos: 48 / H.Carbono: 70</p>	<p>MIÉRCOLES 01</p> <p>1º GAZPACHO 2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º GAZPACHO 2º GALICIAN PORK SHOULDER WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 740 / Proteínas: 38 Lípidos: 37 / H.Carbono: 58</p>	<p>JUEVES 02</p> <p>1º MACARRONES CON SALSA ALFREDO (1,6,7,10) 2º BACALAO A LA ROMANA (1-2-3-4-14) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º MACARONI WITH TOMATO SAUCE 2º FRIED POLLACK WITH SALAD Calorías: 749 / Proteínas: 34 Lípidos: 28 / H.Carbono: 87</p>	<p>VIERNES 03</p> <p>1º PURÉ DE VERDURAS 2º PIZZA NAPOLITANA (1-6-7-10) CON VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º NAPOLITAN PIZZA WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 816 / Proteínas: 20 Lípidos: 20 / H.Carbono: 118</p>
<p>LUNES 06</p> <p>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</p> <p>Calorías: 778 / Proteínas: 35 Lípidos: 25 / H.Carbono: 97</p>	<p>MARTES 07</p> <p>1º ENSALADA CAMPERA (3) 2º SAN JACOBO (1-3-7) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º POTATO SALAD 2º CORDON BLEU WITH SALAD</p> <p>Calorías: 786 / Proteínas: 26 Lípidos: 42 / H.Carbono: 72</p>	<p>MIÉRCOLES 08</p> <p>1º GARBANZOS CON TOMATE 2º REVUELTO DE VERDURAS (3) CON PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º CHICKPEAS WITH TOMATO 2º SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES AND POTATOES</p> <p>Calorías: 578 / Proteínas: 26 Lípidos: 20 / H.Carbono: 67</p>	<p>JUEVES 09</p> <p>1º PAELLA 2º MERLUZA A LA ROMANA (1-2-3-4-14) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PAELLA 2º FRIED HAKE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 757 / Proteínas: 36 Lípidos: 25 / H.Carbono: 93</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>1º CREMA DE CALABACÍN 2º ALBÓNDIGAS CON VERDURAS (1-3-6-7-8-9-10) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º COURGETTE SOUP 2º MEATBALLS WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 755 / Proteínas: 37 Lípidos: 34 / H.Carbono: 72</p>
<p>LUNES 13</p> <p>1º SOPA DE FIDEOS (1-2-3-4-6-7-9-10) 2º POLLO ASADO CON VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 654 / Proteínas: 29 Lípidos: 23 / H.Carbono: 78</p>	<p>MARTES 14</p> <p>1º PATATAS GRATINADAS (1-2-4-6-7-9-12) 2º ABADEJO EMPANADO(1-2-3-4-7-14)CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º POTATOES AU GRATIN 2º COD WITH TOMATO AND SAUTÉED PUMPKIN</p> <p>Calorías: 704 / Proteínas: 33 Lípidos: 29 / H.Carbono: 73</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>1º LENTEJAS GUIADAS (1-2-4-6-9-12) 2º TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 876 / Proteínas: 41 Lípidos: 37 / H.Carbono: 85</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>1º ARROZ CON TOMATE (2-4-6-7-9) 2º FILETE DE SAJONIA (2-4-6-9) CON ENSALADA PAN YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT 1º RICE WITH TOMATO SAUCE 2º SMOKED PORK LOIN WITH SALAD</p> <p>Calorías: 811 / Proteínas: 33 Lípidos: 25 / H.Carbono: 110</p>	<p>VIERNES 17</p> <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º EMPANADILLAS Y RABAS (1-2-3-4-6-7-9-10-12-14) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º TUNA PASTES AND FRIED CALAMARI</p> <p>Calorías: 755 / Proteínas: 37 Lípidos: 34 / H.Carbono: 72</p>

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 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.

DIARIO PAN: 1 / DIARIO LÁCTEO: 7



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.

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/>



www.gastronomic.es

MENÚ CAMPAMENTO



Colegio
FUHEM
Lourdes

C/ San Roberto, 8
28011 - MADRID
Telf: 91 518 03 58

servicios.complementarios@colegiourdes.fuhem.es

