

**SEMANA 1 LUNES**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
2º HUEVOS ROTOS (3) CON PATATAS FRITAS  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º SAUTÉED GREEN BEANS  
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

Calorías: 662 / Proteínas: 19  
Lípidos: 36 / H.Carbono: 60

**MARTES**

1º GAZPACHO  
2º JAMÓN ASADO CON PASTA AL AJILLO (1)  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º COLD TOMATO SOUP  
2º ROAST MEAT WITH GARLIC PASTA

Calorías: 664 / Proteínas: 32  
Lípidos: 25 / H.Carbono: 73

**MIÉRCOLES**

1º SOPA DE FIDEOS (1)  
2º MAGRO DE CERDO CON VERDURAS  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º NOODLE SOUP  
2º LEAN PORK WITH VEGETABLES

Calorías: 622 / Proteínas: 29  
Lípidos: 23 / H.Carbono: 71

**JUEVES**

1º ARROZ MELOSO CON VERDURAS DE TEMPORADA  
2º MERLUZA EN SALSA (2-4-14)  
CON PATATA AL AJILLO  
PAN Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º CREAMY RICE WITH VEGETABLES  
2º HAKE IN SAUCE WITH GARLIC POTATOES

Calorías: 647 / Proteínas: 28  
Lípidos: 14 / H.Carbono: 99

**VIERNES**

1º LENTEJAS GUIADAS (1)  
2º PIZZA CASERA DE VERDURAS (1-7)  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º STEWED LENTILS  
2º HOME-MADE VEGETABLE PIZZA

Calorías: 840 / Proteínas: 28  
Lípidos: 21 / H.Carbono: 128

**SEMANA 2 LUNES**

1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON TOMATE  
2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º RICE WITH TOMATO  
2º GALICIAN PORK SHOULDER WITH POTATO

Calorías: 876 / Proteínas: 30  
Lípidos: 33 / H.Carbono: 112

**MARTES**

1º SOPA DE FIDEOS (1)  
2º GALLINETA REBOZADA (1-3-4) CON ENSALADA  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º NOODLE SOUP  
2º FRIED FISH WITH SALAD

Calorías: 662 / Proteínas: 33  
Lípidos: 25 / H.Carbono: 72

**MIÉRCOLES**

1º CREMA DE PUERROS  
2º PASTA CON BOLONESA DE LENTEJAS (1)  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º LEEK SOUP  
2º PASTA WITH LENTIL BOLOGNESE

Calorías: 773 / Proteínas: 23  
Lípidos: 20 / H.Carbono: 118

**JUEVES**

1º ENSALADA CAMPERA (3)  
2º POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
CON VERDURAS DE TEMPORADA  
PAN Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º POTATO SALAD  
2º ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES

Calorías: 718 / Proteínas: 41  
Lípidos: 34 / H.Carbono: 59

**VIERNES**

1º JUDIAS PINTAS CON ARROZ  
2º TORTILLA CAMPESINA (3) CON ENSALADA  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º STEWED PINTO BEANS WITH RICE  
2º VEGETABLE OMELETTE WITH SALAD

Calorías: 776 / Proteínas: 33  
Lípidos: 33 / H.Carbono: 76

**SEMANA 3 LUNES**

1º PISTO MANCHEGO  
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA (1-6-12)  
CON ARROZ  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º PISTO  
2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH RICE

Calorías: 675 / Proteínas: 22  
Lípidos: 29 / H.Carbono: 77

**MARTES**

1º GARBANZOS FRITOS CON VERDURAS  
2º WOK DE TERNERA Y VERDURAS  
CON PATATAS  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º FRIED CHICKPEAS  
2º BEEF AND VEGETABLES WOK WITH POTATOES

Calorías: 692 / Proteínas: 42  
Lípidos: 21 / H.Carbono: 77

**MIÉRCOLES**

1º PASTA CON VERDURAS (1)  
2º BACALAO DORADO (3-4)  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º PASTA WITH VEGETABLES  
2º "DOURADO" COD

Calorías: 725 / Proteínas: 38  
Lípidos: 21 / H.Carbono: 90

**JUEVES**

1º GAZPACHO  
2º FILETE DE POLLO EMPANADO (1-3)  
CON ENSALADA  
PAN Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º COLD TOMATO SOUP  
2º BREADED CHICKEN FILLET WITH VEGETABLES

Calorías: 668 / Proteínas: 33  
Lípidos: 28 / H.Carbono: 68

**VIERNES**

1º CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y LEGUMBRES  
2º PAELLA DE VERDURAS  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º CARROT, BEANS AND COURGETTE SOUP  
2º VEGETABLE PAELLA

Calorías: 702 / Proteínas: 14  
Lípidos: 20 / H.Carbono: 112

**SEMANA 4 LUNES**

1º LENTEJAS ESTOFADAS (1)  
2º PIZZA VEGETAL (1-7) CON ENSALADA  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º STEWED LENTILS  
2º VEGETABLE PIZZA WITH SALAD

Calorías: 840 / Proteínas: 28  
Lípidos: 31 / H.Carbono: 128

**MARTES**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
2º POLLO AL CURRY CON PATATA COCIDA AL AJILLO (1-9-10-11)  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º SAUTÉED GREEN BEANS  
2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

Calorías: 680 / Proteínas: 39  
Lípidos: 33 / H.Carbono: 53

**MIÉRCOLES**

1º SOPA DE FIDEOS (1)  
2º REVUELTO DE VERDURAS (3)  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º NOODLE SOUP  
2º SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES

Calorías: 665 / Proteínas: 22  
Lípidos: 30 / H.Carbono: 74

**JUEVES**

1º PASTA CON PISTO (1)  
2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO (1-3-7) CON ENSALADA  
PAN Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º PASTA WITH PISTO  
2º HOME-MADE TURKEY CORDON BLEU WITH SALAD

Calorías: 846 / Proteínas: 38  
Lípidos: 35 / H.Carbono: 91

**VIERNES**

1º ARROZ MELOSO CON VERDURAS  
2º MERLUZA REBOZADA (1-2-3-4-14)  
CON ENSALADA  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º CREAMY RICE WITH VEGETABLES  
2º FRIED HAKE WITH SALAD

Calorías: 733 / Proteínas: 31  
Lípidos: 24 / H.Carbono: 96

**SEMANA 5 LUNES**

1º CREMA DE ZANAHORIA Y ACELGAS  
2º HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL (1, 6, 10, 12)  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º CHARD AND CARROT SOUP  
2º MIXED BURGER IN VEGETABLE SAUCE

Calorías: 609 / Proteínas: 23  
Lípidos: 33 / H.Carbono: 63

**MARTES**

1º ENSALADA DE PASTA (1)  
2º POLLO AL HORNO CON VERDURITAS  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º PASTA SALAD  
2º BAKED CHICKEN WITH VEGETABLES

Calorías: 817 / Proteínas: 49  
Lípidos: 35 / H.Carbono: 66

**MIÉRCOLES**

1º GAZPACHO DE SANDÍA  
2º TORTILLA DE PATATAS (3) CON ENSALADA  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º WATERMELON SOUP  
2º POTATO OMELETTE WITH SALAD

Calorías: 660 / Proteínas: 22  
Lípidos: 28 / H.Carbono: 75

**JUEVES**

1º GUISANTES SALTEADOS  
2º CROQUETAS DE ESPINACAS (1-2-3-6-7-9-14) CON ENSALADA  
PAN Y BIZCOCHO CASERO DE FRUTA/ BREAD AND HOME-MADE FRUIT CAKE

1º SAUTÉED PEAS  
2º SPINACH CROQUETTES WITH SALAD

Calorías: 687 / Proteínas: 18  
Lípidos: 29 / H.Carbono: 84

**VIERNES**

1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON TOMATE  
2º BOQUERONES REBOZADOS (1-2-4-14)  
CON ZANAHORIA SALTEADA  
PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º RICE WITH TOMATO  
2º FRIED ANCHOVIES WITH CARROT

Calorías: 800 / Proteínas: 38  
Lípidos: 25 / H.Carbono: 102

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.

LOS MENÚS ROTATIVOS DE VERANO SERÁN PARA LOS MESES DE MAYO, JUNIO, SEPTIEMBRE Y OCTUBRE.

MAYO					JUNIO					JULIO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
		1	2	3	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31						29	30	31		

SEPTIEMBRE					OCTUBRE				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
2	3	4	5	6		1	2	3	4
9	10	11	12	13	7	8	9	10	11
16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
23	24	25	26	27	21	22	23	24	25
30					28	29	30	31	

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.



[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)

DIARIO PAN: 1 / SEMANAL: 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

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

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/>

# MENÚ ROTATIVO VERANO



Colegio  
**FUHEM**  
Lourdes

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

[servicios.complementarios@colegiolourdes.fuhem.es](mailto:servicios.complementarios@colegiolourdes.fuhem.es)

