

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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: 640 / Proteínas: 19 Lípidos: 39 / H.Carbono: 51	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: 552 / Proteínas: 27 Lípidos: 22 / H.Carbono: 60	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: 497 / Proteínas: 23 Lípidos: 15 / H.Carbono: 62	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: 475 / Proteínas: 20 Lípidos: 13 / H.Carbono: 68	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: 687 / Proteínas: 22 Lípidos: 22 / H.Carbono: 93	
SEMANA 2	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: 604 / Proteínas: 22 Lípidos: 25 / H.Carbono: 73	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: 497 / Proteínas: 25 Lípidos: 19 / H.Carbono: 55	1º CREMA DE PUERROS 2º PASTA CON BOLONÉSA DE LENTEJAS (1) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º LEEK SOUP 2º PASTA WITH LENTIL BOLOGNESE Calorías: 526 / Proteínas: 16 Lípidos: 14 / H.Carbono: 78	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: 483 / Proteínas: 28 Lípidos: 24 / H.Carbono: 37	1º JUDÍAS 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: 642 / Proteínas: 27 Lípidos: 28 / H.Carbono: 64
SEMANA 3	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: 521 / Proteínas: 25 Lípidos: 22 / H.Carbono: 55	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: 502 / Proteínas: 30 Lípidos: 15 / H.Carbono: 58	1º PASTA CON VERDURAS (1) 2º BACALAO DORADO (3-4) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PASTA WITH VEGETABLES 2º "DOURADO" COD Calorías: 499 / Proteínas: 27 Lípidos: 15 / H.Carbono: 62	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: 468 / Proteínas: 23 Lípidos: 20 / H.Carbono: 48	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: 423 / Proteínas: 13 Lípidos: 11 / H.Carbono: 64
SEMANA 4	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: 559 / Proteínas: 20 Lípidos: 14 / H.Carbono: 83	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: 442 / Proteínas: 20 Lípidos: 20 / H.Carbono: 43	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: 449 / Proteínas: 17 Lípidos: 18 / H.Carbono: 53	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: 583 / Proteínas: 27 Lípidos: 25 / H.Carbono: 62	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: 526 / Proteínas: 21 Lípidos: 17 / H.Carbono: 70
SEMANA 5	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: 444 / Proteínas: 22 Lípidos: 19 / H.Carbono: 43	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: 604 / Proteínas: 32 Lípidos: 27 / H.Carbono: 54	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: 462 / Proteínas: 15 Lípidos: 20 / H.Carbono: 53	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: 490 / Proteínas: 15 Lípidos: 25 / H.Carbono: 46	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: 557 / Proteínas: 26 Lípidos: 18 / H.Carbono: 71

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.

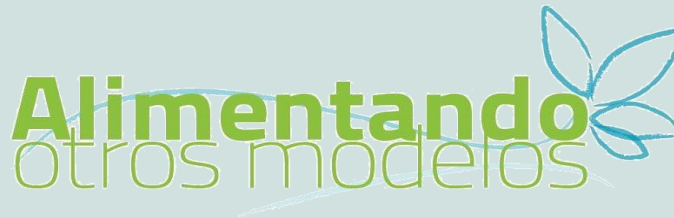


PARA ELLO, SE ANALIZA EL CICLO DE VIDA DE LAS MATERIAS PRIMAS, LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO, LA DESTRUCCIÓN DE LA CAPA DE OZONO, LAS EMISIONES DE PARTÍCULAS, LA LLUVIA ÁCIDA, LA HUELLA HÍDRICA, LA EUTROFIZACIÓN, EL USO DEL SUELO O LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD.



www.gastronomic.es

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/alimentarotrosmodeos/>

MENÚ ROTATIVO VERANO



Colegio
FUHEM
Lourdes

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

servicios.complementarios@colegiolourdes.fuhem.es

EDUCACIÓN INFANTIL

