

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º MACARRONES NAPOLITANA (1) 2º LOMO PLANCHA CON ZANAHORIA (6) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º NAPOLITAN MACARONI 2º GRILLED LOIN WITH CARROT Calorías: 545 / Lípidos: 21 (Saturados: 6) H.Carbono: 64 (Azúcares: 16) / Proteínas: 22 / Sal: 1	1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º PASTEL DE PATATA Y VERDURAS (1-3-7) PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º STEW WHITE BEANS 2º POTATO AND VEGETABLES CAKE Calorías: 590 / Lípidos: 29 (Saturados: 12) H.Carbono: 53 (Azúcares: 17) / Proteínas: 22 / Sal: 2	1º PAELLA MIXTA (14) 2º BACALAO ORLY (1-3-4) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º MIXED PAELLA 2º ORLY COD WITH SALAD Calorías: 604 / Lípidos: 23 (Saturados: 3) H.Carbono: 68 (Azúcares: 15) / Proteínas: 28 / Sal: 2	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1) 2º POLLO ASADO CON VERDURAS SALTEADAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º NOODLE SOUP 2º ROAST CHICKEN WITH SAUTÉED VEGETABLES Calorías: 548 / Lípidos: 21 (Saturados: 5) H.Carbono: 54 (Azúcares: 15) / Proteínas: 32 / Sal: 1	1º CREMA DE CALABAZA 2º HUEVOS REVUELTOS (3) CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º PUMPKIN CREAM 2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES Calorías: 499 / Lípidos: 27 (Saturados: 7) H.Carbono: 47 (Azúcares: 14) / Proteínas: 14 / Sal: 1	
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES A
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS 2º CHULETA PLANCHA (6) CON PASTA SALTEADA (1) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º GRILLED CHOP WITH SAUTÉED PASTA Calorías: 592 / Lípidos: 31 (Saturados: 9) H.Carbono: 51 (Azúcares: 15) / Proteínas: 23 / Sal: 2	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º MERLUZA ROMANA (1-3-4) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º ROMANA HAKE WITH SALAD Calorías: 529 / Lípidos: 17 (Saturados: 2) H.Carbono: 70 (Azúcares: 10) / Proteínas: 21 / Sal: 1	1º GARBANZOS GUISADOS 2º ESTOFADO DE PAVO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º STEW CHICKPEAS 2º TURKEY STEW Calorías: 548 / Lípidos: 22 (Saturados: 5) H.Carbono: 54 (Azúcares: 16) / Proteínas: 28 / Sal: 1	1º CREMA DE PUERROS 2º TORTILLA DE JAMÓN (3-6) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º LEEK CREAM 2º HAM OMELETTE WITH SALAD Calorías: 510 / Lípidos: 25 (Saturados: 4) H.Carbono: 50 (Azúcares: 8) / Proteínas: 18 / Sal: 1	1º LENTEJAS CON VERDURAS 2º DELICIAS DE BERENJENA PAN Y FRUTA C.: 544 / L.: 26 (S.: 3) / H.C.: 58 (A.: 18) / P.: 15 / Sal: 2	
					VIERNES B
					1º LENTEJAS CON VERDURAS 2º CROQUETAS DE CALABACÍN PAN Y FRUTA C.: 522 / L.: 26 (S.: 2) / H.C.: 67 (A.: 19) / P.: 16 / Sal: 2
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º CREMA DE VERDURAS 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA (1-6-7-12) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º VEGETABLE CREAM 2º MADRILENIAN MEATBALLS Calorías: 568 / Lípidos: 27 (Saturados: 7) H.Carbono: 59 (Azúcares: 18) / Proteínas: 20 / Sal: 1	1º SOPA DE PICADILLO (1-3-6) 2º TORTILLA DE PUERROS (3) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PICADILLO SOUP 2º LEEK OMELETTE WITH SALAD Calorías: 518 / Lípidos: 23 (Saturados: 4) H.Carbono: 56 (Azúcares: 16) / Proteínas: 19 / Sal: 1	1º ESPAGUETIS CON SALSA ALFREDO (1) 2º FILETE DE POLLO EMPANADO (1-3) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º SPAGUETTI WITH ALFREDO SAUCE 2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD Calorías: 545 / Lípidos: 20 (Saturados: 4) H.Carbono: 61 (Azúcares: 8) / Proteínas: 27 / Sal: 1	1º ARROZ CON VERDURAS 2º POTA GUISADA CON PATATAS (14) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º RICE WITH VEGETABLES 2º STEW SQUID WITH POTATOES Calorías: 596 / Lípidos: 20 (Saturados: 3) H.Carbono: 75 (Azúcares: 15) / Proteínas: 26 / Sal: 2	1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º MAGRO GUISADO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º STEW LENTILS 2º STEW LEAN Calorías: 558 / Lípidos: 21 (Saturados: 3) H.Carbono: 55 (Azúcares: 12) / Proteínas: 31 / Sal: 1	
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES A
1º GUISANTES REHOGADOS 2º TORTILLA DE CHORIZO (3) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º SAUTÉED PEAS 2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD Calorías: 521 / Lípidos: 25 (Saturados: 6) H.Carbono: 49 (Azúcares: 19) / Proteínas: 21 / Sal: 2	1º FIDEUÁ DE VERDURAS (1) 2º BACALAO CON TOMATE (1-4) PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º VEGETABLE FIDEUÁ 2º COD WITH TOMATO Calorías: 524 / Lípidos: 13 (Saturados: 2) H.Carbono: 70 (Azúcares: 16) / Proteínas: 29 / Sal: 1	1º SOPA DE COCIDO (1) 2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º COCIDO SOUP 2º MADRILENIAN STEW Calorías: 625 / Lípidos: 31 (Saturados: 10) H.Carbono: 57 (Azúcares: 11) / Proteínas: 26 / Sal: 2	1º PURÉ DE CALABAZA 2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO (1-3-6-7) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º PUMPKIN PURÉE 2º HOME TURKEY CORDON BLEU WITH SALAD Calorías: 561 / Lípidos: 28 (Saturados: 7) H.Carbono: 50 (Azúcares: 16) / Proteínas: 23 / Sal: 2	1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º NUGGETS DE COLIFLOR PAN Y FRUTA C.: 512 / L.: 21 (S.: 4) / H.C.: 60 (A.: 16) / P.: 17 / Sal: 2	
					VIERNES B
					1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º LASAÑA VEGETAL (1-7) PAN Y FRUTA C.: 509 / L.: 20 (S.: 8) / H.C.: 53 (A.: 19) / P.: 23 / Sal: 1
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA 2º FILETE DE JAMÓN EMPANADO (1-3-6) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º POTATO AND CARROT PURÉE 2º BREADED HAM FILLET WITH SALAD Calorías: 578 / Lípidos: 28 (Saturados: 7) H.Carbono: 60 (Azúcares: 16) / Proteínas: 17 / Sal: 1	1º ARROZ HORTELANO 2º ESTOFADO DE POLLO AL CURRY (1) PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º VEGETABLE RICE 2º CHICKEN STEW CURRY Calorías: 502 / Lípidos: 14 (Saturados: 3) H.Carbono: 74 (Azúcares: 14) / Proteínas: 18 / Sal: 1	1º LENTEJAS GUISADAS 2º HUEVOS REVUELTOS (3) CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º STEW LENTILS 2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES Calorías: 548 / Lípidos: 28 (Saturados: 4) H.Carbono: 45 (Azúcares: 7) / Proteínas: 25 / Sal: 1	1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1) 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL (6) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º NOODLE SOUP 2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE Calorías: 406 / Lípidos: 23 (Saturados: 8) H.Carbono: 39 (Azúcares: 16) / Proteínas: 17 / Sal: 2	1º ESPIRALES GRATINADAS (1-7) 2º MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ASADAS (4) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º GRATIN SPIRALS 2º HAKE IN SAUCE WITH ROAST VEGETABLES Calorías: 510 / Lípidos: 14 (Saturados: 3) H.Carbono: 68 (Azúcares: 13) / Proteínas: 25 / Sal: 2	
SEMANA 6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES A
1º CREMA DE VERDURAS 2º TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º VEGETABLE CREAM 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD Calorías: 503 / Lípidos: 23 (Saturados: 3) H.Carbono: 59 (Azúcares: 13) / Proteínas: 12 / Sal: 2	1º GARBANZOS GUISADOS 2º POTA EN SALSA CON ARROZ (14) PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º STEW CHICKPEAS 2º SQUID IN SAUCE WITH RICE Calorías: 559 / Lípidos: 16 (Saturados: 2) H.Carbono: 65 (Azúcares: 12) / Proteínas: 32 / Sal: 2	1º PATATAS MARINERAS (4) 2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (1-3) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º MARINERA POTATOES 2º CHICKEN THIGHS IN PEPITORIA SAUCE Calorías: 565 / Lípidos: 29 (Saturados: 6) H.Carbono: 46 (Azúcares: 16) / Proteínas: 28 / Sal: 1	1º SOPA DE FIDEOS (1) 2º PASTEL CASERO DE CARNE (7) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º NOODLE SOUP 2º HOME MEAT CAKE Calorías: 622 / Lípidos: 31 (Saturados: 11) H.Carbono: 52 (Azúcares: 19) / Proteínas: 31 / Sal: 2	1º PASTA SALTEADA CON VERDURAS (1) 2º HAMBURGUESA DE LENTEJAS EN SALSA PAN Y FRUTA C.: 519 / L.: 24 (S.: 3) / H.C.: 57 (A.: 17) / P.: 14 / Sal: 2	
					VIERNES B
					1º LENTEJAS HORTELANAS 2º PIZZA CASERA DE VERDURAS (1-7) PAN Y FRUTA C.: 566 / L.: 12 (S.: 2) / H.C.: 89 (A.: 15) / P.: 19 / Sal: 1

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

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

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		

LOS MENÚS DE LOS VIERNES A Y B DE LAS SEMANAS 2, 4 Y 6 SE ALTERNARÁN, COMENZANDO POR EL A.

LOS SIGUIENTES SON LOS PLATOS GANADORES DE LOS CONCURSOS DE RECETAS SALUDABLES, JUSTAS Y ECOLÓGICAS QUE SE VIENE CELEBRANDO EN LA ESCUELA DE BITÁCORA: ESPAQUETIS CON SALSA ALFREDO, NUGGETS DE COLIFLOR Y DELICIAS DE BERENJENA.

LOS MENÚS ROTATIVOS DE INVIERNO SERÁN PARA LOS MESES DE NOVIEMBRE, DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO, MARZO Y ABRIL.

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

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.

BLOG DEL PROYECTO DE COMEDORES ECOLÓGICOS:
<http://blogs.fuhem.es/alimentarotrosmodelos/>

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, DISPONIBLE EN EL SIGUIENTE ENLACE:
<https://blogs.fuhem.es/alimentarotrosmodelos/2016/04/01/que- calendario-de-temporada-tenemos-en-el-proyecto/>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 3 Y 6 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

DIARIO PAN: 1 / DIARIO LÁCTEO: 7



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.

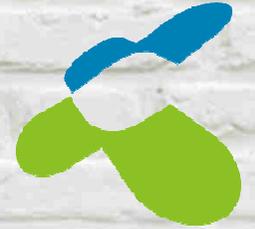
CARNES, HUEVO PASTEURIZADO, PAN, CONSERVAS, LÁCTEOS, CONGELADOS Y OTROS PRODUCTOS SERÁN SIEMPRE DE ORIGEN PENINSULAR. LOS PESCADOS DE CALADEROS O PISCICULTURA DEL ATLÁNTICO NORTE O DEL MEDITERRANEO.

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 ROTATIVO INVIERNO



Colegio

FUHEM
Lourdes

EDUCACIÓN INFANTIL

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

servicios.complementarios@colegioulourdes.fuhem.es



Gastronomic