

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: 778 / Lípidos: 30 (Saturados: 9) H.Carbono: 91 (Azúcares: 22) / Proteínas: 31 / 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: 844 / Lípidos: 42 (Saturados: 17) H.Carbono: 76 (Azúcares: 25) / Proteínas: 32 / Sal: 3	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: 863 / Lípidos: 33 (Saturados: 5) H.Carbono: 97 (Azúcares: 21) / Proteínas: 40 / Sal: 3	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: 783 / Lípidos: 31 (Saturados: 7) H.Carbono: 77 (Azúcares: 21) / Proteínas: 46 / Sal: 1	1º CREMA DE CALABAZA 2º HUEVOS FRITOS (3) CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º PUMPKIN CREAM 2º FRIED EGGS WITH POTATOES Calorías: 728 / Lípidos: 42 (Saturados: 9) H.Carbono: 67 (Azúcares: 20) / Proteínas: 17 / Sal: 1	
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES A
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O COLIFLOR CON BECHAMEL (1-7) 2º CHULETA PLANCHA (6) CON PASTA SALTEADA (1) PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º SAUTÉED GREEN BEANS OR CAULIFLOWER WITH BECHAMEL 2º GRILLED CHOP WITH SAUTÉED PASTA Calorías: 846 / Lípidos: 45 (Saturados: 13) H.Carbono: 73 (Azúcares: 22) / Proteínas: 33 / Sal: 3	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: 755 / Lípidos: 25 (Saturados: 3) H.Carbono: 101 (Azúcares: 14) / Proteínas: 30 / Sal: 1	1º GARBANZOS GUISADOS 2º ESTOFADO DE PAVO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º STEW CHICKPEAS 2º TURKEY STEW Calorías: 784 / Lípidos: 31 (Saturados: 8) H.Carbono: 78 (Azúcares: 23) / Proteínas: 41 / Sal: 2	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: 728 / Lípidos: 36 (Saturados: 6) H.Carbono: 72 (Azúcares: 12) / Proteínas: 26 / Sal: 2	1º LENTEJAS CON VERDURAS 2º DELICIAS DE BERENJENA PAN Y FRUTA C.: 746 / L.: 26 (S.: 3) / H.C.: 96 (A.: 28) / P.: 22 / Sal: 3 VIERNES B 1º LENTEJAS CON VERDURAS 2º CROQUETAS DE CALABACÍN PAN Y FRUTA C.: 778 / L.: 37 (S.: 5) / H.C.: 83 (A.: 26) / P.: 21 / Sal: 3	
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: 812 / Lípidos: 38 (Saturados: 10) H.Carbono: 85 (Azúcares: 26) / Proteínas: 28 / Sal: 2	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: 740 / Lípidos: 32 (Saturados: 6) H.Carbono: 80 (Azúcares: 22) / Proteínas: 27 / Sal: 2	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: 778 / Lípidos: 29 (Saturados: 6) H.Carbono: 87 (Azúcares: 12) / Proteínas: 39 / Sal: 2	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: 851 / Lípidos: 29 (Saturados: 4) H.Carbono: 107 (Azúcares: 22) / Proteínas: 38 / Sal: 3	1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º MAGRO GUISADO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º STEW LENTILS 2º STEW LEAN Calorías: 798 / Lípidos: 30 (Saturados: 4) H.Carbono: 79 (Azúcares: 17) / Proteínas: 45 / Sal: 1	
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES A
1º GUISANTES REHOGADOS O BRÓCOLI AL HORNO (7) 2º TORTILLA DE CHORIZO (3) CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º SAUTÉED PEAS OR BAKED BROCCOLI 2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD Calorías: 744 / Lípidos: 36 (Saturados: 8) H.Carbono: 70 (Azúcares: 28) / Proteínas: 30 / 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: 749 / Lípidos: 18 (Saturados: 2) H.Carbono: 100 (Azúcares: 23) / Proteínas: 41 / Sal: 2	1º SOPA DE COCIDO (1) 2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º COCIDO SOUP 2º MADRILENIAN STEW Calorías: 894 / Lípidos: 44 (Saturados: 14) H.Carbono: 81 (Azúcares: 16) / Proteínas: 37 / 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: 802 / Lípidos: 41 (Saturados: 10) H.Carbono: 71 (Azúcares: 23) / Proteínas: 33 / Sal: 3	1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º NUGGETS DE COLIFLOR PAN Y FRUTA C.: 727 / L.: 28 (S.: 11) / H.C.: 76 (A.: 28) / P.: 33 / Sal: 2 VIERNES B 1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º LASAÑA VEGETAL (1-7) PAN Y FRUTA C.: 732 / L.: 29 (S.: 5) / H.C.: 85 (A.: 22) / P.: 24 / Sal: 2	
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: 825 / Lípidos: 40 (Saturados: 10) H.Carbono: 86 (Azúcares: 23) / Proteínas: 24 / Sal: 2	1º ARROZ HORTELANO 2º ESTOFADO DE POLLO AL CURRY (1) PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º VEGETABLE RICE 2º CHICKEN STEW CURRY Calorías: 717 / Lípidos: 19 (Saturados: 4) H.Carbono: 106 (Azúcares: 20) / Proteínas: 26 / Sal: 1	1º LENTEJAS GUISADAS 2º HUEVOS FRITOS (3) CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK 1º STEW LENTILS 2º FRIED EGGS WITH POTATOES Calorías: 798 / Lípidos: 43 (Saturados: 6) H.Carbono: 64 (Azúcares: 10) / Proteínas: 32 / 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: 580 / Lípidos: 33 (Saturados: 12) H.Carbono: 55 (Azúcares: 23) / Proteínas: 24 / Sal: 3	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: 728 / Lípidos: 20 (Saturados: 4) H.Carbono: 97 (Azúcares: 18) / Proteínas: 35 / Sal: 3	
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: 719 / Lípidos: 32 (Saturados: 5) H.Carbono: 84 (Azúcares: 19) / Proteínas: 17 / Sal: 3	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: 799 / Lípidos: 12 (Saturados: 3) H.Carbono: 93 (Azúcares: 18) / Proteínas: 46 / Sal: 3	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: 807 / Lípidos: 42 (Saturados: 9) H.Carbono: 65 (Azúcares: 23) / Proteínas: 40 / Sal: 2	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: 888 / Lípidos: 45 (Saturados: 15) H.Carbono: 75 (Azúcares: 27) / Proteínas: 44 / Sal: 2	1º PASTA SALTEADA CON VERDURAS (1) 2º HAMBURGUESA DE LENTEJAS EN SALSA PAN Y FRUTA C.: 809 / L.: 18 (S.: 3) / H.C.: 127 (A.: 22) / P.: 27 / Sal: 1 VIERNES B 1º LENTEJAS HORTELANAS 2º PIZZA CASERA DE VERDURAS (1-7) PAN Y FRUTA C.: 742 / L.: 34 (S.: 4) / H.C.: 82 (A.: 25) / P.: 21 / Sal: 2	

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						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	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: ESPAGUETIS 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 10 Y 12 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

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

servicios.complementarios@colegioulourdes.fuhem.es

