SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1º JUDÍAS VERDES AL AJOARRIERO 2º HUEVOS ROTOS (3) CON PATATAS PANADERAS AL HORNO PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º GREEN BEANS WITH GARLIC SAUCE 2º BROCKEN EGGS WITH POTATOES Calorías: 872 / Proteínas: 26 Lípidos: 43 / H.Carbono: 88	1º CREMA DE CALABAZA 2º RAGOUT DE PAVO CON TOMATE Y ARROZ PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PUMPKIN CREAM 2º TURKEY STEW WITH TOMATO SAUCE AND RICE Calorías: 606 / Proteínas: 30 Lípidos: 27 / H.Carbono: 69	1º MACARRONES CON PISTO (1,6,10) 2º BOQUERONES REBOZADOS CON SALSA TÁRTARA Y ENSALADA (1-2-4-6-7-10-14) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PASTA WITH VEGETABLE 2º FRIED ANCHOVIES WITH SALAD Calorías: 796 / Proteínas: 41 Lípidos: 31 / H.Carbono: 85	1º ARROZ SEMIINTEGRAL ORIENTAL CON VERDURAS (1,6) 2º HAMBURGUESA MIXTA (1,3,6,7,9, 10,11,12) AL HORNO CON VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º ORIENTAL-STYLE RICE WITH VEGETABLES 2º MIEX BURGER IN SAUCE WITH VEGETABLES Calorías: 848 / Proteínas: 37 Lípidos: 34 / H.Carbono: 96	1º JUDIAS BLANCAS GUISADAS 2º PIZZA CASERA DE VERDURAS (1-7-6-10) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEWED WHITE BEAN 2º HOME-MADE VEGETABLE PIZZA Calorías: 810 / Proteínas: 27 Lípidos: 21 / H.Carbono: 120
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
	1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON TOMATE 2º LACÓN AL HORNO CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º RICE HITH TOMATO 2º GALICIAN PORK SHOULDER WITH POTATO AND VEGETABLE Calorías: 816 / Proteínas: 29 Lípidos: 30 / H.Carbono: 103	1º CREMA DE VERDURAS 2º GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS AL TOQUE DE CÚRCUMA PAN Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT 1º VEGETABLE SOUP 2º STEWED CHIKPEAS WITH VEGETABLES AND TURMERIC Calorías: 625 / Proteínas: 24 Lípidos: 22 / H.Carbono: 75	1º ESPAGUETIS ALFREDO (1,6,7,10) 2º BIENMESABE DE MERLUZA (1,2,4,6,14) CON VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED CHICKPEAS 2º FRIED HAKE WITH VEGETABLES Calorías: 727 / Proteínas: 34 Lípidos: 25 / H.Carbono: 89	1º LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (1) 2º TORTILLA DE PATATAS (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º POTATO OMELETTE WITH SALAD Calorías: 878 / Proteínas: 38 Lípidos: 37 / H.Carbono: 89	1º MENESTRA DE VERDURAS 2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS FRITAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE STEW 2º LEMON ROASTED CHICKEN WITH SEASONAL VEGETABLES Calorías: 708 / Proteínas: 42 Lípidos: 31 / H.Carbono: 61
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
	1º BRÓCOLI GRATINADO (7) 2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º GRATINATED BROCCOLI 2º SCAMBLED EGGS WITH POTATO AND SALAD Calorías: 672 / Proteínas: 33 Lípidos: 27 / H.Carbono: 71	1º SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1-6-10) 2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º STEW SOUP 2º MADRILENIAN STEW Calorías: 840 / Proteínas: 37 Lípidos: 44/ H.Carbono: 70	1º PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ SEMIINTEGRAL 2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE PAELLA 2º BAKED CHICKEN DRUMSTICKS WITH SALAD Calorías: 791 / Proteínas: 25 Lípidos: 40 / H.Carbono: 76	1º PASTA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (1,6,7,10) 2º BACALAO DORADO CON ENSALADA (2,3,4,14) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PASTA WITH MUSHROOM SAUCE 2º BATTERED COD WITH SALAD Calorías: 668 / Proteínas: 35 Lípidos: 39 / H.Carbono: 75	1º JUDÍAS BLANCAS REHOGADAS CON TOMATE 2º PASTEL DE PATATAS CON VERDURAS GRATINADO A LA PROVENZAL (1-7) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SAUTEED WHITE BEANS WITH TOMATO 2ºPOTATO PIE WITH PISTO, GRATINATED IN PROVENÇAL STYLE. Calorías: 692 / Proteínas: 24 Lípidos: 32 / H.Carbono: 69
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
	1º LENTEJAS ESTOFADAS (1) 2º PIZZA VEGETAL (1-6-7-10) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º VEGETABLE PIZZA WITH SALAD Calorías: 799/ Proteínas: 28 Lípidos: 20 / H.Carbono: 118	1º PASTA CON VERDURAS (1-6-10) 2º FRITTATA DE HUEVO (3) Y ESPINACAS PAN Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT 1º PASTA WITH VEGETABLES 2º SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES AND GARLIC POTATOES Calorías: 709 / Proteínas: 25 Lípidos: 33 / H.Carbono: 76	1º CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA 2º MERLUZA EN SALSA VERDE (1-2-4-14) CON GUISANTES PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PUMPKIN AND CARROT CREAM 2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS Calorías: 628 / Proteínas: 28 Lípidos: 24 / H.Carbono: 69	1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON TOMATE 2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO CON ENSALADA (1-3-6-7-10) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH TOMATO 2º HOME-MADE TURKEY CORDON BLEU WITH SALAD Calorías: 919 / Proteínas: 38 Lípidos: 36 / H.Carbono: 109	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA 2º POLLO AL HORNO CON PURÉ (7) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT 2º BAKED CHICKEN WITH PUREÉ Calorías: 622/ Proteínas: 39 Lípidos: 28 / H.Carbono: 53
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
	1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON VERDURAS 2º HUEVOS RELLENOS CON VERDURAS (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH VEGETABLES 2º DEVILED EGGS WITH VEGETABLES Calorías: 607 / Proteínas: 24 Lípidos: 28 / H.Carbono: 60	1º CREMA DE ACELGAS Y ZANAHORIA 2º PASTEL DE CARNE CON ENSALADA (7) PAN Y BIZCOCHO CASERO DE FRUTA / BREAD AND HOME-MADE FRUIT CAKE 1º SWISS CHARD AND CARROT CREAM 2º BEEF STEW WITH MASHED POTATO Calorías: 740 / Proteínas: 36 Lípidos: 28 / H.Carbono: 82	1º COLIFLOR CON BECHAMEL (1,6,7,10) 2º FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3) CON PATATAS AL AJILLO PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º CAULIFLOWER WITH BECHAMEL 2º BREADED CHICKEN WITH GARLIC POTATOES Calorías: 789 / Proteínas: 34 Lípidos: 37 / H.Carbono: 75	1º TABULÉ DE CUSCÚS(1,6,10) 2º GARBANZOS GUISADOS CON CALABAZA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º COUSCOUS TABBOULEH 2º STEWED CHIKPEAS WITH PUMPKIN Calorías: 877 / Proteínas: 39 Lípidos: 26 / H.Carbono: 112	1º GUISO DE PATATAS CON SETAS 2º MERLUZA GRATINADA (4,7) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º POTATO STEW WITH MUSHROOMS 2º FRIED HAKE WITH SALAD Calorías: 792 / Proteínas: 36 Lípidos: 32 / H.Carbono: 87

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

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

DICIEMBRE

L	M	X	J	V
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

ENERO

L	M	X	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

FEBRERO

L	M	X	J	V
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26

MARZO

L	M	X	J	V
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

ABRIL

L	M	X	J	V
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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 Etiquettable.

ÉCO SCORE A · ÉCO SCORE B · ÉCO SCORE C · ÉCO SCORE D · ÉCO SCORE E

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.

Gastronomic ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

www.gastronomic.es

DIARIO PAN: 1 / SEMANAL: LÁCTEO: 7

1 CEREALES CON GLUTEN · 2 CRUSTÁCEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTOS SECOS · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 SÉSAMO · 12 SULFITOS · 13 ALTRAMUZ · 14 MOLUSCOS

Alimentando otros modelos

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 UNICAMENTE DE ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA ECÓLOGICO 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 INVIERNO

Colegio
FUHEM
Montserrat

C/. Juan Esplandiú, 2 bis.
28007 - MADRID
Telf: 91 573 75 07
infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es

