

SEMANA 1 LUNES <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º LOMO PLANCHA CON ZANAHORIA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º VEGETABLE CREAM 2º GRILLED LOIN WITH CARROT</p> <p>Calorías: 635 / Proteínas: 26 Lípidos: 29 / H.Carbono: 62</p>	MARTES <p>1º GUIANTES REHOGADOS 2º HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º SAUTÉED PEAS 2º SCRAMBLED EGGS EGGS WITH SALAD</p> <p>Calorías: 668 / Proteínas: 25 Lípidos: 33 / H.Carbono: 62</p>	MIÉRCOLES <p>1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º TOSTA CASERA DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º STEWED WHITE BEANS 2º HOME-MADE VEGETABLE TOAST WITH SALAD</p> <p>Calorías: 878 / Proteínas: 28 Lípidos: 26 / H.Carbono: 122</p>	JUEVES <p>1º SOPA DE AVE CON FIDEOS 2º POLLO ASADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º NOODLE SOUP 2º ROAST CHICKEN WITH SALAD</p> <p>Calorías: 750 / Proteínas: 42 Lípidos: 29 / H.Carbono: 76</p>	VIERNES <p>1º ARROZ CON VERDURAS 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º RICE WITH VEGETABLES 2º BAKED COD WITH SALAD</p> <p>Calorías: 642 / Proteínas: 30 Lípidos: 14 / H.Carbono: 96</p>
SEMANA 2 LUNES <p>1º MACARRONES CON TOMATE 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º MACARONI WITH TOMATO 2º GRILLED HAKE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 643 / Proteínas: 31 Lípidos: 18 / H.Carbono: 84</p>	MARTES <p>1º CREMA DE PUERROS 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º LEEK CREAM 2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE WITH RICE</p> <p>Calorías: 737 / Proteínas: 30 Lípidos: 31 / H.Carbono: 80</p>	MIÉRCOLES <p>1º GARBANZOS REHOGADOS 2º TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º SAUTÉED CHICKPEAS 2º VEGETABLE OMELETTE</p> <p>Calorías: 755 / Proteínas: 28 Lípidos: 33 / H.Carbono: 80</p>	JUEVES <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º MAGRO ESTOFADO PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º LEAN STEW</p> <p>Calorías: 806 / Proteínas: 31 Lípidos: 22 / H.Carbono: 117</p>	VIERNES <p>1º LENTEJAS GUISADAS 2º SALTEADO DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º LENTILS STEW 2º SAUTÉED VEGETABLES WITH SALAD</p> <p>Calorías: 712 / Proteínas: 30 Lípidos: 27 / H.Carbono: 78</p>
SEMANA 3 LUNES <p>1º CALABAZA GUISADA 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA MADRILEÑA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º PUMPKIN STEW 2º MADRILENIAN BEEF BURGER</p> <p>Calorías: 651 / Proteínas: 32 Lípidos: 18 / H.Carbono: 67</p>	MARTES <p>1º PASTA CON TOMATE 2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º PASTA WITH TOMATO 2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES</p> <p>Calorías: 719 / Proteínas: 37 Lípidos: 24 / H.Carbono: 84</p>	MIÉRCOLES <p>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, zanahoria) PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º VEGETABLE SOUP 2º VEGETABLE STEW</p> <p>Calorías: 655 / Proteínas: 22 Lípidos: 21 / H.Carbono: 85</p>	JUEVES <p>1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE LOMBARDA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º POTATOES WITH VEGETABLES 2º GRILLED HAKE WITH RED CABBAGE</p> <p>Calorías: 577 / Proteínas: 31 Lípidos: 20 / H.Carbono: 64</p>	VIERNES <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º STEW LENTILS 2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 697 / Proteínas: 32 Lípidos: 27 / H.Carbono: 74</p>
SEMANA 4 LUNES <p>1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS 2º ESTOFADO DE POLLO PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º CHICKEN STEW</p> <p>Calorías: 659 / Proteínas: 24 Lípidos: 32 / H.Carbono: 63</p>	MARTES <p>1º COLIFLOR REHOGADA 2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º SAUTÉED CAULIFLOWER 2º GRILLED PORK LOIN WITH SALAD</p> <p>Calorías: 517 / Proteínas: 25 Lípidos: 20 / H.Carbono: 56</p>	MIÉRCOLES <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º VEGETABLE CREAM 2º BAKED COD WITH SALAD</p> <p>Calorías: 613 / Proteínas: 32 Lípidos: 22 / H.Carbono: 68</p>	JUEVES <p>1º SOPA DE FIDEOS 2º GARBANZOS CON MORCILLO Y ZANAHORIA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º NOODLE SOUP 2º CHICKPEAS WITH BEEF AND CARROT</p> <p>Calorías: 605 / Proteínas: 21 Lípidos: 17 / H.Carbono: 84</p>	VIERNES <p>1º ESPAGUETIS CON SALSA ALFREDO 2º SALTEADO DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º SPAGHETTI ALFREDO 2º SAUTÉED VEGETABLES WITH SALAD</p> <p>Calorías: 730 / Proteínas: 19 Lípidos: 24 / H.Carbono: 103</p>
SEMANA 5 LUNES <p>1º FIDEUÁ DE VERDURAS 2º JAMÓN A LA PLANCHA CON CHAMPIÑÓN PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º VEGETABLE FIDEUA 2º GRILLED HAM WITH SALAD</p> <p>Calorías: 733 / Proteínas: 35 Lípidos: 23 / H.Carbono: 92</p>	MARTES <p>1º CREMA DE ZANAHORIA 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º CARROT CREAM 2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 642 / Proteínas: 30 Lípidos: 36 / H.Carbono: 54</p>	MIÉRCOLES <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º BRÓCOLI SALTEADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º STEW LENTILS 2º SAUTÉED BROCCOLI WITH SALAD</p> <p>Calorías: 716 / Proteínas: 27 Lípidos: 24 / H.Carbono: 88</p>	JUEVES <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º CABALLA EN SALSA CON CALABAZA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º FISH IN SAUCE WITH PUMPKIN</p> <p>Calorías: 812 / Proteínas: 30 Lípidos: 28 / H.Carbono: 107</p>	VIERNES <p>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º VEGETABLE SOUP 2º BEEF BURGER IN SAUCE</p> <p>Calorías: 606 / Proteínas: 23 Lípidos: 36 / H.Carbono: 58</p>

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 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 APOORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

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

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



EN LOS MENÚS SE INCLUIRÁN LOS PLATOS GANADORES DE LOS CONCURSOS DE RECETAS SALUDABLES, JUSTAS Y ECOLÓGICAS QUE SE VIENE CELEBRANDO EN LA ESCUELA DE BITÁCORA.

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

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/>

BLOG DEL PROYECTO DE COMEDORES ECOLÓGICOS:

<http://blogs.fuhem.es/alimentarotrosmodelos/>

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.



www.gastronomic.es

MENÚ ROTATIVO INVIERNO



Colegio

FUHEM
Montserrat

C/. Juan Esplandiú, 2 bis.

28007 - MADRID

Tel: 91 573 75 07

infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es

NO REBOZADOS Y AZÚCARES

