

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <div><div>SEMANA 1</div><div>LUNES</div><div><div>1º CREMA DE VERDURAS</div><div>2º LOMO PLANCHA CON ZANAHORIA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE CREAM</div><div>2º GRILLED LOIN WITH CARROT</div></div><div><div>Calorías: 635 / Proteínas: 26</div><div>Lípidos: 29 / H.Carbono: 62</div></div></div> | <div><div>MARTES</div><div><div>1º GUISANTES REHOGADOS</div><div>2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS</div><div>PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT</div><div>1º SAUTÉED PEAS</div><div>2º FRIED EGGS WITH POTATOES</div></div><div><div>Calorías: 683 / Proteínas: 21</div><div>Lípidos: 37 / H.Carbono: 61</div></div></div> | <div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS</div><div>2º TOSTA CASERA DE VERDURAS</div><div>CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º STEWED WHITE BEANS</div><div>2º HOME-MADE VEGETABLE TOAST WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 878 / Proteínas: 28</div><div>Lípidos: 26 / H.Carbono: 122</div></div></div> | <div><div>JUEVES</div><div><div>1º SOPA DE AVE CON FIDEOS</div><div>2º POLLO ASADO CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º NOODLE SOUP</div><div>2º ROAST CHICKEN WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 750 / Proteínas: 42</div><div>Lípidos: 29 / H.Carbono: 76</div></div></div> | <div><div>VIERNES</div><div><div>1º ARROZ CON VERDURAS</div><div>2º BACALAO ONLY CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º RICE WITH VEGETABLES</div><div>2º ONLY COD WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 744 / Proteínas: 32</div><div>Lípidos: 23 / H.Carbono: 100</div></div></div> |
| <div><div>SEMANA 2</div><div>LUNES</div><div><div>1º MACARRONES CON TOMATE</div><div>2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º MACARONI WITH TOMATO</div><div>2º ROMANA HAKE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 738 / Proteínas: 33</div><div>Lípidos: 27 / H.Carbono: 88</div></div></div> | <div><div>MARTES</div><div><div>1º CREMA DE PUERROS</div><div>2º JAMONCITOS DE POLLO EN Salsa CON ARROZ</div><div>PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT</div><div>1º LEEK CREAM</div><div>2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE WITH RICE</div></div><div><div>Calorías: 737 / Proteínas: 30</div><div>Lípidos: 31 / H.Carbono: 80</div></div></div> | <div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º GARBANZOS REHOGADOS</div><div>2º TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED CHICKPEAS</div><div>2º VEGETABLE OMELETTE</div></div><div><div>Calorías: 755 / Proteínas: 28</div><div>Lípidos: 33 / H.Carbono: 80</div></div></div> | <div><div>JUEVES</div><div><div>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE</div><div>2º MAGRO ESTOFADO</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE RICE WITH TOMATO</div><div>2º LEAN STEW</div></div><div><div>Calorías: 806 / Proteínas: 31</div><div>Lípidos: 22 / H.Carbono: 117</div></div></div> | <div><div>VIERNES</div><div><div>1º LENTEJAS GUISADAS</div><div>2º PASTEL DE PASTA Y VERDURAS</div><div>CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º LENTILS STEW</div><div>2º CAKE WITH PASTA AND VEGETABLES WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 807 / Proteínas: 32</div><div>Lípidos: 24 / H.Carbono: 108</div></div></div> |
| <div><div>SEMANA 3</div><div>LUNES</div><div><div>1º CALABAZA GUISADA</div><div>2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON ARROZ</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º PUMPKIN STEW</div><div>2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH RICE</div></div><div><div>Calorías: 797 / Proteínas: 26</div><div>Lípidos: 32 / H.Carbono: 95</div></div></div> | <div><div>MARTES</div><div><div>1º PASTA CON TOMATE</div><div>2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS</div><div>PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT</div><div>1º PASTA WITH TOMATO</div><div>2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES</div></div><div><div>Calorías: 719 / Proteínas: 37</div><div>Lípidos: 24 / H.Carbono: 84</div></div></div> | <div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</div><div>2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, patata, zanahoria)</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE SOUP</div><div>2º VEGETABLE STEW</div></div><div><div>Calorías: 655 / Proteínas: 22</div><div>Lípidos: 21 / H.Carbono: 85</div></div></div> | <div><div>JUEVES</div><div><div>1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS</div><div>2º BOQUERONES A LA ANDALUZA CON SALTEADO DE LOMBARDA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º POTATOES WITH VEGETABLES</div><div>2º FRIED ANCHOVIES WITH RED CABBAGE</div></div><div><div>Calorías: 720 / Proteínas: 37</div><div>Lípidos: 30 / H.Carbono: 70</div></div></div> | <div><div>VIERNES</div><div><div>1º LENTEJAS ESTOFADAS</div><div>2º TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º STEW LENTILS</div><div>2º POTATO OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 830 / Proteínas: 31</div><div>Lípidos: 33 / H.Carbono: 93</div></div></div> |
| <div><div>SEMANA 4</div><div>LUNES</div><div><div>1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS</div><div>2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED GREEN BEANS</div><div>2º CHICKEN STEW WITH POTATOES</div></div><div><div>Calorías: 659 / Proteínas: 24</div><div>Lípidos: 32 / H.Carbono: 63</div></div></div> | <div><div>MARTES</div><div><div>1º COLIFLOR REHOGADA</div><div>2º LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA</div><div>PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT</div><div>1º SAUTÉED CAULIFLOWER</div><div>2º GRILLED PORK LOIN WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 627 / Proteínas: 25</div><div>Lípidos: 27 / H.Carbono: 66</div></div></div> | <div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º CREMA DE VERDURAS</div><div>2º BACALAO AL HORNO CON PATATAS</div><div>PANADERAS</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE CREAM</div><div>2º BAKED COD WITH POTATOES</div></div><div><div>Calorías: 613 / Proteínas: 32</div><div>Lípidos: 22 / H.Carbono: 68</div></div></div> | <div><div>JUEVES</div><div><div>1º SOPA DE COCIDO</div><div>2º COCIDO MADRILEÑO</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º COCIDO SOUP</div><div>2º MADRILENIAN STEW</div></div><div><div>Calorías: 894 / Proteínas: 37</div><div>Lípidos: 44 / H.Carbono: 81</div></div></div> | <div><div>VIERNES</div><div><div>1º ESPAGUETIS CON Salsa ALFREDO</div><div>2º SALTEADO DE VERDURA CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º SPAGHETTI ALFREDO</div><div>2º SAUTÉED VEGETABLES WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 730 / Proteínas: 19</div><div>Lípidos: 24 / H.Carbono: 103</div></div></div> |
| <div><div>SEMANA 5</div><div>LUNES</div><div><div>1º PASTA CON VERDURAS</div><div>2º JAMÓN EMPANADO CON CHAMPIÑÓN</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE PASTA</div><div>2º BREADED HAM WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 807 / Proteínas: 26</div><div>Lípidos: 37 / H.Carbono: 88</div></div></div> | <div><div>MARTES</div><div><div>1º CREMA DE ZANAHORIA</div><div>2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA</div><div>PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT</div><div>1º CARROT CREAM</div><div>2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 711 / Proteínas: 15</div><div>Lípidos: 37 / H.Carbono: 75</div></div></div> | <div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º LENTEJAS ESTOFADAS</div><div>2º BRÓCOLI SALTEADO CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º STEW LENTILS</div><div>2º SAUTÉED BROCCOLI WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 716 / Proteínas: 27</div><div>Lípidos: 24 / H.Carbono: 88</div></div></div> | <div><div>JUEVES</div><div><div>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE</div><div>2º CABALLA EN Salsa CON CALABAZA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE RICE WITH TOMATO</div><div>2º FISH IN SAUCE WITH PUMPKIN</div></div><div><div>Calorías: 812 / Proteínas: 30</div><div>Lípidos: 28 / H.Carbono: 107</div></div></div> | <div><div>VIERNES</div><div><div>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</div><div>2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN Salsa PRIMAVERAL</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE SOUP</div><div>2º BEEF BURGER IN SAUCE</div></div><div><div>Calorías: 606 / Proteínas: 23</div><div>Lípidos: 36 / H.Carbono: 58</div></div></div> |

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 GLUTEN DE TRIGO Y ESPELTA Y NO
LECHE**

