

<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 REVUELTOS CON ENSALADA</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º SAUTÉED PEAS</div><div>2º SCRAMBLED EGGS WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 668 / Proteínas: 25</div><div>Lípidos: 33 / H.Carbono: 62</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS</div><div>2º PASTEL DE VERDURAS</div><div>CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º STEWED WHITE BEANS</div><div>2º VEGETABLE CAKE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 830 / Proteínas: 29</div><div>Lípidos: 43 / H.Carbono: 73</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 AL HORNO CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º RICE WITH VEGETABLES</div><div>2º BAKED COD WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 744 / Proteínas: 32</div><div>Lípidos: 23 / H.CarbonCalorías: 642 / Proteínas: 30</div></div></div>
<div><div>SEMANA 2</div><div>LUNES</div><div><div>1º MACARRONES REHOGADOS</div><div>2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED MACARONI</div><div>2º GRILLED HAKE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 624 / Proteínas: 31</div><div>Lípidos: 17 / H.Carbono: 83</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 YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</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</div><div>2º MAGRO ESTOFADO</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE RICE</div><div>2º LEAN STEW</div></div><div><div>Calorías: 962 / Proteínas: 40</div><div>Lípidos: 36 / H.Carbono: 118</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</div><div>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 HAMBURGUESA DE TERNERA A LA MADRILEÑA</div><div>CON ARROZ</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º PUMPKIN STEW</div><div>2º MADRILENIAN BEEF BURGER WITH RICE</div></div><div><div>Calorías: 651 / Proteínas: 32</div><div>Lípidos: 17 / H.Carbono: 67</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º PASTA REHOGADA</div><div>2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON</div><div>SALTEADO DE VERDURAS</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º SAUTÉED PASTA</div><div>2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED</div><div>VEGETABLES</div></div><div><div>Calorías: 697 / Proteínas: 37</div><div>Lípidos: 22 / H.Carbono: 83</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</div><div>2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo,</div><div>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 MERLUZA A LA PLANCHA CON</div><div>SALTEADO DE LOMBARDA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º POTATOES WITH VEGETABLES</div><div>2º GRILLED HAKE WITH RED CABBAGE</div></div><div><div>Calorías: 577 / Proteínas: 31</div><div>Lípidos: 20 / H.Carbono: 64</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º LENTEJAS ESTOFADAS</div><div>2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º STEW LENTILS</div><div>2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 697 / Proteínas: 32</div><div>Lípidos: 27 / H.Carbono: 74</div></div></div>
<div><div>SEMANA 4</div><div>LUNES</div><div><div>1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS</div><div>2º ESTOFADO DE POLLO</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED GREEN BEANS</div><div>2º CHICKEN STEW</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</div><div>ENSALADA</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º SAUTÉED CAULIFLOWER</div><div>2º GRILLED PORK LOIN WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 517 / Proteínas: 25</div><div>Lípidos: 20 / H.Carbono: 56</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º CREMA DE VERDURAS</div><div>2º BACALAO AL HORNO CON PATATAS</div><div>AL HORNIO</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 FIDEOS</div><div>2º GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y</div><div>ZANAHORIA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º NOODLE SOUP</div><div>2º CHICKPEAS WITH BEEF, POTATO AND CARROT</div></div><div><div>Calorías: 605 / Proteínas: 21</div><div>Lípidos: 17 / H.Carbono: 84</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º ESPAGUETIS CON SALSA ALFREDO</div><div>2º SALTEADO DE VERDURAS CON</div><div>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 FIDEUÁ DE VERDURAS</div><div>2º JAMÓN A LA PLANCHA CON CHAMPIÑÓN</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE FIDEUA</div><div>2º GRILLED HAM WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 733 / Proteínas: 35</div><div>Lípidos: 23 / H.Carbono: 92</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º CREMA DE ZANAHORIA</div><div>2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º CARROT CREAM</div><div>2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 642 / Proteínas: 20</div><div>Lípidos: 36 / H.Carbono: 54</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</div><div>2º CABALLA EN SALSA CON CALABAZA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE RICE</div><div>2º FISH IN SAUCE WITH PUMPKIN</div></div><div><div>Calorías: 836 / Proteínas: 31</div><div>Lípidos: 27 / H.Carbono: 115</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</div><div>2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA</div><div>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 APORTE 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](http://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](mailto:infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es)

## PROTECCIÓN GÁSTRICA

