

<b>SEMANA 1</b> <b>LUNES</b> <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º LOMO PLANCHA CON ZANAHORIA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE CREAM 2º GRILLED LOIN WITH CARROT</p> <p>Calorías: 635 / Proteínas: 26 Lípidos: 29 / H.Carbono: 62</p>	<b>MARTES</b> <p>1º GUISANTES REHOGADOS 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º SAUTÉED PEAS 2º FRIED EGGS WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 683 / Proteínas: 21 Lípidos: 37 / H.Carbono: 61</p>	<b>MIÉRCOLES</b> <p>1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º TOSTA CASERA DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED WHITE BEANS 2º HOME-MADE VEGETABLE TOAST WITH SALAD</p> <p>Calorías: 878 / Proteínas: 28 Lípidos: 26 / H.Carbono: 122</p>	<b>JUEVES</b> <p>1º SOPA DE AVE CON FIDEOS 2º POLLO ASADO CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º ROAST CHICKEN WITH SALAD</p> <p>Calorías: 750 / Proteínas: 42 Lípidos: 29 / H.Carbono: 76</p>	<b>VIERNES</b> <p>1º ARROZ CON VERDURAS 2º BACALAO ONLY CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH VEGETABLES 2º ONLY COD WITH SALAD</p> <p>Calorías: 744 / Proteínas: 32 Lípidos: 23 / H.Carbono: 100</p>
<b>SEMANA 2</b> <b>LUNES</b> <p>1º MACARRONES CON TOMATE 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º MACARONI WITH TOMATO 2º ROMANA HAKE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 738 / Proteínas: 33 Lípidos: 27 / H.Carbono: 88</p>	<b>MARTES</b> <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>	<b>MIÉRCOLES</b> <p>1º GARBANZOS REHOGADOS 2º TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED CHICKPEAS 2º VEGETABLE OMELETTE</p> <p>Calorías: 755 / Proteínas: 28 Lípidos: 33 / H.Carbono: 80</p>	<b>JUEVES</b> <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º MAGRO ESTOFADO PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º LEAN STEW</p> <p>Calorías: 806 / Proteínas: 31 Lípidos: 22 / H.Carbono: 117</p>	<b>VIERNES</b> <p>1º LENTEJAS GUISADAS 2º PASTEL DE PASTA Y VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º LENTILS STEW 2º CAKE WITH PASTA AND VEGETABLES WITH SALAD</p> <p>Calorías: 807 / Proteínas: 32 Lípidos: 24 / H.Carbono: 108</p>
<b>SEMANA 3</b> <b>LUNES</b> <p>1º CALABAZA GUISADA 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON ARROZ PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º PUMPKIN STEW 2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH RICE</p> <p>Calorías: 797 / Proteínas: 26 Lípidos: 32 / H.Carbono: 95</p>	<b>MARTES</b> <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>	<b>MIÉRCOLES</b> <p>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, patata, zanahoria) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º VEGETABLE STEW</p> <p>Calorías: 655 / Proteínas: 22 Lípidos: 21 / H.Carbono: 85</p>	<b>JUEVES</b> <p>1º PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 2º BOQUERONES A LA ANDALUZA CON SALTEADO DE LOMBARDA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º POTATOES WITH VEGETABLES 2º FRIED ANCHOVIES WITH RED CABBAGE</p> <p>Calorías: 720 / Proteínas: 37 Lípidos: 30 / H.Carbono: 70</p>	<b>VIERNES</b> <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEW LENTILS 2º POTATO OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 830 / Proteínas: 31 Lípidos: 33 / H.Carbono: 93</p>
<b>SEMANA 4</b> <b>LUNES</b> <p>1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS 2º ESTOFADO DE POLLO CON PATATA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º CHICKEN STEW WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 659 / Proteínas: 24 Lípidos: 32 / H.Carbono: 63</p>	<b>MARTES</b> <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>	<b>MIÉRCOLES</b> <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º BACALAO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE CREAM 2º BAKED COD WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 613 / Proteínas: 32 Lípidos: 22 / H.Carbono: 68</p>	<b>JUEVES</b> <p>1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º COCIDO SOUP 2º MADRILENIAN STEW</p> <p>Calorías: 894 / Proteínas: 37 Lípidos: 44 / H.Carbono: 81</p>	<b>VIERNES</b> <p>1º ESPAGUETIS CON SALSA ALFREDO 2º CROQUETAS DE CALABACÍN CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SPAGHETTI ALFREDO 2º COURGETTE CROQUETTES WITH SALAD</p> <p>Calorías: 804 / Proteínas: 18 Lípidos: 27 / H.Carbono: 116</p>
<b>SEMANA 5</b> <b>LUNES</b> <p>1º FIDEUÁ DE VERDURAS 2º JAMÓN EMPANADO CON CHAMPIÑÓN PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE FIDEUA 2º BREADED HAM WITH SALAD</p> <p>Calorías: 828 / Proteínas: 30 Lípidos: 37 / H.Carbono: 88</p>	<b>MARTES</b> <p>1º CREMA DE ZANAHORIA 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º CARROT CREAM 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 711 / Proteínas: 15 Lípidos: 37 / H.Carbono: 75</p>	<b>MIÉRCOLES</b> <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º BRÓCOLI SALTEADO CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEW LENTILS 2º SAUTÉED BROCCOLI WITH SALAD</p> <p>Calorías: 716 / Proteínas: 27 Lípidos: 24 / H.Carbono: 88</p>	<b>JUEVES</b> <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º CABALLA EN SALSA CON CALABAZA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º FISH IN SAUCE WITH PUMPKIN</p> <p>Calorías: 812 / Proteínas: 30 Lípidos: 28 / H.Carbono: 107</p>	<b>VIERNES</b> <p>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 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](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)

**NO LECHE Y FRUTOS SECOS**

