

<div><div>SEMANA 1</div><div>LUNES</div><div><div>1º CREMA DE VERDURAS</div><div>2º PASTA AL AJILLO CON ZANAHORIA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE CREAM</div><div>2º GARLIC PASTA WITH CARROT</div></div><div><div>Calorías: 675 / Proteínas: 17</div><div>Lípidos: 18 / H.Carbono: 106</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º GUISANTES REHOGADOS</div><div>2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</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 PIZZA 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 PIZZA WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 913 / Proteínas: 31</div><div>Lípidos: 29 / H.Carbono: 123</div></div></div>	<div><div>JUEVES</div><div><div>1º CHAMPIÑONES SALTEADOS</div><div>2º HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED MUSHROOMS</div><div>2º SCRAMBLED EGGS WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 517 / Proteínas: 23</div><div>Lípidos: 25 / H.Carbono: 46</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º ARROZ CON VERDURAS</div><div>2º ENSALADA VARIADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º RICE WITH VEGETABLES</div><div>2º MIXED SALAD</div></div><div><div>Calorías: 688 / Proteínas: 15</div><div>Lípidos: 25 / H.Carbono: 98</div></div></div>
<div><div>SEMANA 2</div><div>LUNES</div><div><div>1º MACARRONES GRATINADOS</div><div>2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º GRATIN MACARONI</div><div>2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 708 / Proteínas: 26</div><div>Lípidos: 28 / H.Carbono: 84</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º CREMA DE PUERROS</div><div>2º ARROZ CON GUISANTES</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º LEEK CREAM</div><div>2º RICE WITH PEAS</div></div><div><div>Calorías: 809 / Proteínas: 17</div><div>Lípidos: 23 / H.Carbono: 129</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 ENSALADA VARIADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE RICE WITH TOMATO</div><div>2º MIXED SALAD</div></div><div><div>Calorías: 692 / Proteínas: 15</div><div>Lípidos: 23 / H.Carbono: 104</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º LENTEJAS GUISADAS</div><div>2º PASTEL GRATINADO DE PASTA Y VERDURAS</div><div>CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º LENTILS STEW</div><div>2º GRATIN CAKE WITH PASTA AND VEGETABLES WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 787 / Proteínas: 36</div><div>Lípidos: 34 / H.Carbono: 75</div></div></div>
<div><div>SEMANA 3</div><div>LUNES</div><div><div>1º CALABAZA GUISADA</div><div>2º ARROZ CON VERDURAS</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º PUMPKIN STEW</div><div>2º RICE WITH VEGETABLES</div></div><div><div>Calorías: 758 / Proteínas: 16</div><div>Lípidos: 23 / H.Carbono: 118</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º PASTA CON TOMATE</div><div>2º SALTEADO DE VERDURAS</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º PASTA WITH TOMATO</div><div>2º SAUTÉED VEGETABLES</div></div><div><div>Calorías: 719 / Proteínas: 20</div><div>Lípidos: 24 / H.Carbono: 98</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 DELICIAS DE CALABACÍN CON SALTEADO DE LOMBARDA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º POTATOES WITH VEGETABLES</div><div>2º COURGETTE DELIGHT WITH RED CABBAGE</div></div><div><div>Calorías: 722 / Proteínas: 20</div><div>Lípidos: 31 / H.Carbono: 86</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 SALAD 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 HUEVOS REVUELTOS CON PATATA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED GREEN BEANS</div><div>2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES</div></div><div><div>Calorías: 596 / Proteínas: 20</div><div>Lípidos: 32 / H.Carbono: 52</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º COLIFLOR REHOGADA</div><div>2º DELICIAS DE QUESO CON ENSALADA</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º SAUTÉED CAULIFLOWER</div><div>2º CHEESE DELIGHT WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 564 / Proteínas: 19</div><div>Lípidos: 30 / H.Carbono: 52</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º CREMA DE VERDURAS</div><div>2º TORTILLA FRANCESA CON PATATAS</div><div>PANADERAS</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE CREAM</div><div>2º PLAIN OMELETTE WITH POTATOES</div></div><div><div>Calorías: 673 / Proteínas: 23</div><div>Lípidos: 33 / H.Carbono: 68</div></div></div>	<div><div>JUEVES</div><div><div>1º REPOLLO AL AJILLO</div><div>2º GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º GARLIC CABBAGE</div><div>2º CHICKPEAS WITH POTATO AND CARROT</div></div><div><div>Calorías: 573 / Proteínas: 20</div><div>Lípidos: 19 / H.Carbono: 73</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º ESPAGUETIS CON Salsa ALFREDO</div><div>2º CROQUETAS DE CALABACÍN CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º SPAGHETTI ALFREDO</div><div>2º COURGETTE CROQUETTES WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 804 / Proteínas: 18</div><div>Lípidos: 27 / H.Carbono: 116</div></div></div>
<div><div>SEMANA 5</div><div>LUNES</div><div><div>1º FIDEUÁ DE VERDURAS</div><div>2º CHAMPIÑÓN AL AJILLO</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE FIDEUA</div><div>2º GARLIC MUSHROOMS</div></div><div><div>Calorías: 622 / Proteínas: 24</div><div>Lípidos: 21 / H.Carbono: 79</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º CREMA DE ZANAHORIA</div><div>2º TORTILLA CON ENSALADA</div><div>PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT</div><div>1º CARROT CREAM</div><div>2º 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 GRATINADO CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º STEW LENTILS</div><div>2º GRATIN BROCCOLI WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 808 / Proteínas: 34</div><div>Lípidos: 31 / H.Carbono: 87</div></div></div>	<div><div>JUEVES</div><div><div>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE</div><div>2º CALABAZA SALTEADA CON GUISANTES</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE RICE WITH TOMATO</div><div>2º SAUTÉED PUMPKIN WITH PEAS</div></div><div><div>Calorías: 747 / Proteínas: 16</div><div>Lípidos: 22 / H.Carbono: 117</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</div><div>2º HUEVOS REVUELTOS</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE SOUP</div><div>2º SCRAMBLED EGGS</div></div><div><div>Calorías: 582 / Proteínas: 22</div><div>Lípidos: 30 / H.Carbono: 52</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)

## OVOLACTOVEGETARIANO

