

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| SEMANA 1 LUNES <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º MERLUZA PLANCHA CON ZANAHORIA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE CREAM 2º GRILLED HAKE WITH CARROT</p> <p>Calorías: 355 / Proteínas: 18 Lípidos: 11 / H.Carbono: 43</p> | MARTES <p>1º PASTA AL AJILLO 2º POLLO EN SU JUGO CON PATATAS PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º GARLIC PASTA 2º CHICKEN IN SAUCE WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 561 / Proteínas: 25 Lípidos: 21 / H.Carbono: 64</p> | MIÉRCOLES <p>1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 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: 639 / Proteínas: 22 Lípidos: 20 / H.Carbono: 86</p> | JUEVES <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: 525 / Proteínas: 29 Lípidos: 20 / H.Carbono: 53</p> | VIERNES <p>1º ARROZ CON VERDURAS 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH VEGETABLES 2º BAKED COD WITH SALAD</p> <p>Calorías: 449 / Proteínas: 21 Lípidos: 10 / H.Carbono: 67</p> |
| SEMANA 2 LUNES <p>1º MACARRONES CON TOMATE 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º MACARONI WITH TOMATO 2º GRILLED HAKE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 450 / Proteínas: 22 Lípidos: 13 / H.Carbono: 59</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: 516 / Proteínas: 21 Lípidos: 22 / H.Carbono: 56</p> | MIÉRCOLES <p>1º SOPA DE FIDEOS 2º TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º BEEF STEW</p> <p>Calorías: 399 / Proteínas: 22 Lípidos: 13 / H.Carbono: 46</p> | JUEVES <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º BACALAO EN SALSA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º COD IN SAUCE</p> <p>Calorías: 486 / Proteínas: 22 Lípidos: 9 / H.Carbono: 77</p> | VIERNES <p>1º CREMA DE ZANAHORIAS 2º PASTEL DE PASTA Y VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º CARROT SOUP 2º CAKE WITH PASTA AND VEGETABLES WITH SALAD</p> <p>Calorías: 475 / Proteínas: 11 Lípidos: 26 / H.Carbono: 47</p> |
| SEMANA 3 LUNES <p>1º CREMA DE CALABAZA 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA MADRILEÑA CON ARROZ PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º PUMPKIN SOUP 2º MADRILENIAN BEEF BURGER WITH RICE</p> <p>Calorías: 558 / Proteínas: 18 Lípidos: 22 / 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: 503 / Proteínas: 26 Lípidos: 17 / H.Carbono: 59</p> | MIÉRCOLES <p>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 2º ARROZ CON VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º RCE WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 441 / Proteínas: 8 Lípidos: 10 / H.Carbono: 76</p> | JUEVES <p>1º PATATAS GUIADAS 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: 504 / Proteínas: 26 Lípidos: 21 / H.Carbono: 49</p> | VIERNES <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º GRILLED CHICKEN WITH SALAD</p> <p>Calorías: 424 / Proteínas: 22 Lípidos: 17 / H.Carbono: 43</p> |
| SEMANA 4 LUNES <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: 461 / Proteínas: 17 Lípidos: 22 / H.Carbono: 44</p> | MARTES <p>1º COLIFLOR REHOGADA 2º PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º SAUTÉED CAULIFLOWER 2º GRILLED TURKEY WITH SALAD</p> <p>Calorías: 350 / Proteínas: 20 Lípidos: 16 / H.Carbono: 29</p> | MIÉRCOLES <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: 429 / Proteínas: 22 Lípidos: 15 / H.Carbono: 48</p> | JUEVES <p>1º SOPA DE FIDEOS 2º MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º BEEF WITH POTATO AND CARROT</p> <p>Calorías: 424 / Proteínas: 15 Lípidos: 12 / H.Carbono: 59</p> | VIERNES <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: 563 / Proteínas: 13 Lípidos: 19 / H.Carbono: 81</p> |
| SEMANA 5 LUNES <p>1º FIDEUÁ DE VERDURAS 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑÓN PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE FIDEUA 2º GRILLED HAKE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 454 / Proteínas: 25 Lípidos: 14 / H.Carbono: 55</p> | MARTES <p>1º CREMA DE ZANAHORIA 2º ESTOFADO DE AVE CON ENSALADA PAN Y POSTRE/ BREAD AND DESSERT 1º CARROT CREAM 2º CHICKEN STEW WITH SALAD</p> <p>Calorías: 469 / Proteínas: 17 Lípidos: 25 / H.Carbono: 42</p> | MIÉRCOLES <p>1º PATATAS GUIADAS 2º BRÓCOLI SALTEADO CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEWED POTATOES 2º SAUTÉED BROCCOLI WITH SALAD</p> <p>Calorías: 391 / Proteínas: 10 Lípidos: 13 / H.Carbono: 53</p> | JUEVES <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: 568 / Proteínas: 21 Lípidos: 20 / H.Carbono: 75</p> | VIERNES <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: 424 / Proteínas: 16 Lípidos: 25 / H.Carbono: 41</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 3 Y 6 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

MENÚ ROTATIVO INVIERNO



Colegio

Fuhem

Montserrat

EDUCACIÓN INFANTIL

C/. Juan Esplandiú, 2 bis.

28007 - MADRID

Tel: 91 573 75 07

infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es

**LECHE, HUEVO, LENTEJAS, GARBANZO,
GUISANTE Y CERDO**

