

<div><div>SEMANA 1</div><div>LUNES</div><div><div>1º GUISANTES REHOGADOS</div><div>2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED PEAS</div><div>2º FRIED EGGS WITH POTATOES</div></div><div><div>Calorías: 730 / Proteínas: 22</div><div>Lípidos: 37 / H.Carbono: 71</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º GAZPACHO</div><div>2º LOMO A LA PLANCHA CON PASTA AL AJILLO</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º GAZPACHO</div><div>2º GRILLED LOIN WITH SAUTÉED PASTA</div></div><div><div>Calorías: 763 / Proteínas: 37</div><div>Lípidos: 22 / H.Carbono: 100</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º SOPA DE FIDEOS</div><div>2º POLLO ASADO CON CALABACÍN SALTEADO</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º NOODLE SOUP</div><div>2º ROAST CHICKEN WITH SAUTÉED COURGETTE</div></div><div><div>Calorías: 707 / Proteínas: 40</div><div>Lípidos: 32 / H.Carbono: 62</div></div></div>	<div><div>JUEVES</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: 749 / Proteínas: 32</div><div>Lípidos: 23 / H.Carbono: 100</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS</div><div>2º PIZZA CASERA DE VERDURAS</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: 777 / Proteínas: 26</div><div>Lípidos: 18 / H.Carbono: 107</div></div></div>
<div><div>SEMANA 2</div><div>LUNES</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: 814 / Proteínas: 31</div><div>Lípidos: 25 / H.Carbono: 112</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º VICHYSOISE</div><div>2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º VICHYSOISE</div><div>2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLES</div></div><div><div>Calorías: 788 / Proteínas: 36</div><div>Lípidos: 39 / H.Carbono: 66</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º LENTEJAS GUISADAS</div><div>2º TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º LENTILS STEW</div><div>2º VEGETABLE OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 829 / Proteínas: 34</div><div>Lípidos: 39 / H.Carbono: 78</div></div></div>	<div><div>JUEVES</div><div><div>1º SOPA DE FIDEOS</div><div>2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, patata, zanahoria)</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º NOODLES SOUP</div><div>2º VEGETABLE STEW</div></div><div><div>Calorías: 720 / Proteínas: 26</div><div>Lípidos: 23 / H.Carbono: 94</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º MACARRONES GRATINADOS</div><div>2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º GRATIN MACARONI</div><div>2º ROMANA HAKE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 749 / Proteínas: 34</div><div>Lípidos: 28 / H.Carbono: 87</div></div></div>
<div><div>SEMANA 3</div><div>LUNES</div><div><div>1º PISTO MANCHEGO</div><div>2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON ARROZ</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º PISTO</div><div>2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH RICE</div></div><div><div>Calorías: 746 / Proteínas: 24</div><div>Lípidos: 34 / H.Carbono: 81</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º ENSALADA DE PASTA</div><div>2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º PASTA SALAD</div><div>2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES</div></div><div><div>Calorías: 743 / Proteínas: 42</div><div>Lípidos: 29 / H.Carbono: 68</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA</div><div>2º PAELLA DE VERDURAS</div><div>PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT</div><div>1º COURGETTE AND CARROT CREAM</div><div>2º VEGETABLE PAELLA</div></div><div><div>Calorías: 858 / Proteínas: 23</div><div>Lípidos: 33 / H.Carbono: 112</div></div></div>	<div><div>JUEVES</div><div><div>1º PATATAS A LO POBRE</div><div>2º BOQUERONES A LA ANDALUZA CON PIPERRADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º BAKED POTATOES</div><div>2º FRIED ANCHOVIES WITH PEPPERS</div></div><div><div>Calorías: 801 / Proteínas: 49</div><div>Lípidos: 34 / 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 POTATOES OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 791 / Proteínas: 34</div><div>Lípidos: 32 / H.Carbono: 83</div></div></div>
<div><div>SEMANA 4</div><div>LUNES</div><div><div>1º PASTA HORTELANA</div><div>2º CROQUETAS DE CALABACÍN CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE PASTA</div><div>2º COURGETTE CROQUETTES WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 814 / Proteínas: 18</div><div>Lípidos: 29 / H.Carbono: 117</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS</div><div>2º ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º SAUTÉED GREEN BEANS</div><div>2º CHICKEN STEW WITH RICE</div></div><div><div>Calorías: 824 / Proteínas: 41</div><div>Lípidos: 36 / H.Carbono: 78</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º CREMA DE VERDURAS</div><div>2º BACALAO AL HORNO CON PATATAS 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: 718 / Proteínas: 50</div><div>Lípidos: 26 / H.Carbono: 68</div></div></div>	<div><div>JUEVES</div><div><div>1º GAZPACHO</div><div>2º RAGOUT DE TERNERA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º GAZPACHO</div><div>2º BEEF RAGOUT</div></div><div><div>Calorías: 776 / Proteínas: 48</div><div>Lípidos: 34 / H.Carbono: 64</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS</div><div>2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE BEANS STEW</div><div>2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES</div></div><div><div>Calorías: 787 / Proteínas: 38</div><div>Lípidos: 31 / H.Carbono: 77</div></div></div>
<div><div>SEMANA 5</div><div>LUNES</div><div><div>1º CREMA DE ZANAHORIA</div><div>2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º CARROT CREAM</div><div>2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE</div></div><div><div>Calorías: 767 / Proteínas: 48</div><div>Lípidos: 36 / H.Carbono: 58</div></div></div>	<div><div>MARTES</div><div><div>1º LENTEJAS ESTOFADAS</div><div>2º SALTEADO DE CALABACÍN, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES CON PATATAS PAJA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º LENTILS STEW</div><div>2º COURGETTE, CARROT AND MUSHROOMS SAUTÉED WITH POTATOES</div></div><div><div>Calorías: 850 / Proteínas: 45</div><div>Lípidos: 36 / H.Carbono: 78</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES</div><div><div>1º SALMOREJO</div><div>2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º SALMOREJO</div><div>2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 802 / Proteínas: 23</div><div>Lípidos: 44 / H.Carbono: 74</div></div></div>	<div><div>JUEVES</div><div><div>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE</div><div>2º BOQUERONES REBOZADOS CON CALABAZA SALTEADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º WHITE RICE WITH TOMATO</div><div>2º BREADED ANCHOVIES WITH SAUTÉED PUMPKIN</div></div><div><div>Calorías: 852 / Proteínas: 36</div><div>Lípidos: 27 / H.Carbono: 115</div></div></div>	<div><div>VIERNES</div><div><div>1º FIDEUÁ DE VERDURAS</div><div>2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO CON ENSALADA</div><div>PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</div><div>1º VEGETABLE FIDEUA</div><div>2º HOME- MADE TUKEY CORDON BLEU WITH SALAD</div></div><div><div>Calorías: 854 / Proteínas: 40</div><div>Lípidos: 33 / H.Carbono: 96</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.

MAYO					JUNIO					JULIO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
3	4	5	6	7		1	2	3	4				1	2
10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9
17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16
24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23
31					28	29	30			26	27	28	29	30

SEPTIEMBRE					OCTUBRE				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
		1	2	3					1
6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24	18	19	20	21	22
27	28	29	30		25	26	27	28	29

LOS MENÚS ROTATIVOS DE VERANO SERÁN PARA LOS MESES DE MAYO, JUNIO, JULIO, SEPTIEMBRE Y OCTUBRE.

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.

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 VERANO



Colegio
FUHEM
Montserrat

C/. Juan Esplandiú, 2 bis.

28007 - MADRID

Tel: 91 573 75 07

infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es

NO YOGUR

