

SEMANA 1 LUNES <p>1º GUISANTES REHOGADOS 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED PEAS 2º FRIED EGGS WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 730 / Proteínas: 22 Lípidos: 37 / H.Carbono: 71</p>	MARTES <p>1º GAZPACHO 2º PASTA AL AJILLO PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º GAZPACHO 2º SAUTÉED PASTA</p> <p>Calorías: 801 / Proteínas: 21 Lípidos: 19 / H.Carbono: 131</p>	MIÉRCOLES <p>1º SOPA DE FIDEOS 2º TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º NOODLES SOUP 2º PLAIN OMELETTE WITH SAUTÉED COURGETTE</p> <p>Calorías: 702 / Proteínas: 36 Lípidos: 42 / H.Carbono: 43</p>	JUEVES <p>1º ARROZ CON VERDURAS 2º LENTEJAS HORTELANAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH VEGETABLES 2º VEGETABLES LENTILS</p> <p>Calorías: 659 / Proteínas: 13 Lípidos: 19 / H.Carbono: 104</p>	VIERNES <p>1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 2º PIZZA CASERA DE VERDURAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEWED WHITE BEANS 2º HOME-MADE VEGETABLE PIZZA WITH SALAD</p> <p>Calorías: 777 / Proteínas: 26 Lípidos: 18 / H.Carbono: 107</p>
SEMANA 2 LUNES <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º GUISANTES CON VERDURAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º PEAS WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 692 / Proteínas: 15 Lípidos: 23 / H.Carbono: 104</p>	MARTES <p>1º VICHYSOISE 2º PASTA CON GUISANTES PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º VICHYSOISE 2º SAUTÉED PASTA WITH PEAS</p> <p>Calorías: 818 / Proteínas: 25 Lípidos: 31 / H.Carbono: 102</p>	MIÉRCOLES <p>1º LENTEJAS GUIADAS 2º TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º LENTILS STEW 2º VEGETABLE OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 829 / Proteínas: 34 Lípidos: 39 / H.Carbono: 78</p>	JUEVES <p>1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, patata, zanahoria) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP WITH NOODLES 2º VEGETABLE STEW</p> <p>Calorías: 720 / Proteínas: 26 Lípidos: 23 / H.Carbono: 94</p>	VIERNES <p>1º MACARRONES GRATINADOS 2º HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º GRATIN MACARONI 2º SCRAMBLED EGGS WITH SALAD</p> <p>Calorías: 708 / Proteínas: 26 Lípidos: 28 / H.Carbono: 84</p>
SEMANA 3 LUNES <p>1º PISTO MANCHEGO 2º TORTILLA FRANCESA CON ARROZ PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PISTO 2º PLAIN OMELETTE WITH RICE</p> <p>Calorías: 660 / Proteínas: 21 Lípidos: 33 / H.Carbono: 67</p>	MARTES <p>1º ENSALADA DE PASTA 2º SALTEADO DE VERDURAS CON GUISANTES PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PASTA SALAD 2º SAUTÉED VEGETABLES WITH PEAS</p> <p>Calorías: 604 / Proteínas: 21 Lípidos: 21 / H.Carbono: 72</p>	MIÉRCOLES <p>1º CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA 2º PAELLA DE VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º COURGETTE AND CARROT CREAM 2º VEGETABLE PAELLA</p> <p>Calorías: 858 / Proteínas: 23 Lípidos: 33 / H.Carbono: 112</p>	JUEVES <p>1º PATATAS A LO POBRE 2º JUDÍAS VERDES REHOGADAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º BAKED POTATOES 2º SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>Calorías: 722 / Proteínas: 20 Lípidos: 31 / H.Carbono: 86</p>	VIERNES <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEW LENTILS 2º POTATOES OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 791 / Proteínas: 34 Lípidos: 32 / H.Carbono: 83</p>
SEMANA 4 LUNES <p>1º PASTA HORTELANA 2º CROQUETAS DE CALABACÍN CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE PASTA 2º COURGETTE CROQUETTES WITH SALAD</p> <p>Calorías: 814 / Proteínas: 18 Lípidos: 29 / H.Carbono: 117</p>	MARTES <p>1º LENTEJAS GUIADAS 2º JUDÍAS VERDES SALTEADAS PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º LENTILS STEW 2º SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>Calorías: 750 / Proteínas: 19 Lípidos: 41 / H.Carbono: 70</p>	MIÉRCOLES <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º TORTILLA FRANCESA CON PATATAS PANADERAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE CREAM 2º PLAIN OMELETTE WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 613 / Proteínas: 14 Lípidos: 26 / H.Carbono: 75</p>	JUEVES <p>1º GAZPACHO 2º GARBANZOS HORTELANOS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º GAZPACHO 2º VEGETABLES CHICKPEAS</p> <p>Calorías: 664 / Proteínas: 18 Lípidos: 37 / H.Carbono: 59</p>	VIERNES <p>1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 2º HUEVOS REVUELTOS CON SALTEADO DE VERDURAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE BEANS STEW 2º SCRAMBLED EGGS WITH SAUTÉED VEGETABLES</p> <p>Calorías: 738 / Proteínas: 27 Lípidos: 31 / H.Carbono: 78</p>
SEMANA 5 LUNES <p>1º CREMA DE ZANAHORIA 2º TORTILLA FRANCESA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º CARROT CREAM 2º PLAIN OMELETTE</p> <p>Calorías: 795 / Proteínas: 33 Lípidos: 45 / H.Carbono: 60</p>	MARTES <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º SALTEADO DE CALABACÍN, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES CON PATATAS PAJA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º LENTILS STEW 2º COURGETTE, CARROT AND MUSHROOMS SAUTÉED WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 850 / Proteínas: 45 Lípidos: 36 / H.Carbono: 78</p>	MIÉRCOLES <p>1º SALMOREJO 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º SALMOREJO 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 802 / Proteínas: 23 Lípidos: 44 / H.Carbono: 74</p>	JUEVES <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º CROQUETAS DE CALABACÍN CON CALABAZA SALTEADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º COURGETTE CROQUETTES WITH SAUTÉED PUMPKIN</p> <p>Calorías: 747 / Proteínas: 16 Lípidos: 22 / H.Carbono: 117</p>	VIERNES <p>1º FIDEUÁ DE VERDURAS 2º JUDÍAS VERDES SALTEADAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE FIDEUA 2º SAUTÉED GREEN BEANS</p> <p>Calorías: 709 / Proteínas: 28 Lípidos: 25 / H.Carbono: 89</p>

<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.</p>	<p>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA - SUGERENCIA PARA LA CENA</p> <p>Arroz, pasta o patata —————▶ Otro carbohidrato, cantidad secundaria</p> <p>Verduras —————▶ Otra verdura diferente</p> <p>Carne, pescado o huevo —————▶ Legumbre u otra proteína animal</p> <p>Legumbre —————▶ Carne, pescado o huevo</p> <p>Fruta —————▶ Otra fruta diferente</p> <p>Lácteo —————▶ Fruta</p>	<p>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.</p>
--	---	--

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

OVOLACTOVEGETARIANO

