

SEMANA 1 LUNES <p>1º GUI SANTES REHOGADOS 2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED PEAS 2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 668 / Proteínas: 25 Lípidos: 33 / H.Carbono: 62</p>	MARTES <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º LOMO A LA PLANCHA CON PASTA AL AJILLO PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º VEGETABLE SOUP 2º GRILLED LOIN WITH SAUTÉED PASTA</p> <p>Calorías: 763 / Proteínas: 37 Lípidos: 22 / H.Carbono: 100</p>	MIÉRCOLES <p>1º SOPA DE FIDEOS 2º POLLO ASADO CON CALABACÍN SALTEADO PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º ROAST CHICKEN WITH SAUTÉED COURGETTE</p> <p>Calorías: 707 / Proteínas: 40 Lípidos: 32 / H.Carbono: 62</p>	JUEVES <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: 744 / Proteínas: 32 Lípidos: 23 / H.Carbono: 642</p>	VIERNES <p>1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS 2º TOSTA CASERA DE VERDURAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEWED WHITE BEANS 2º HOME-MADE VEGETABLE TOAST WITH SALAD</p> <p>Calorías: 703 / Proteínas: 22 Lípidos: 16 / H.Carbono: 108</p>
SEMANA 2 LUNES <p>1º ARROZ BLANCO 2º MAGRO ESTOFADO PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE 2º LEAN STEW</p> <p>Calorías: 838 / Proteínas: 32 Lípidos: 24 / H.Carbono: 120</p>	MARTES <p>1º VICHYSOISE 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º VICHYSOISE 2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLES</p> <p>Calorías: 788 / Proteínas: 36 Lípidos: 39 / H.Carbono: 66</p>	MIÉRCOLES <p>1º LENTEJAS GUISADAS 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 FIDEOS 2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, patata, zanahoria) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLES SOUP 2º VEGETABLE STEW</p> <p>Calorías: 720 / Proteínas: 26 Lípidos: 23 / H.Carbono: 94</p>	VIERNES <p>1º MACARRONES REHOGADOS 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED MACARONI 2º GRILLED HAKE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 624 / Proteínas: 31 Lípidos: 17 / H.Carbono: 83</p>
SEMANA 3 LUNES <p>1º CREMA DE VERDURAS 2º HAMBURGUESA A LA MADRILEÑA CON ARROZ PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE CREAM 2º MADRILENIAN HAMBURGUER WITH RICE</p> <p>Calorías: 646 / Proteínas: 28 Lípidos: 28 / H.Carbono: 67</p>	MARTES <p>1º ENSALADA DE PASTA 2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PASTA SALAD 2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES</p> <p>Calorías: 743 / Proteínas: 42 Lípidos: 29 / H.Carbono: 68</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 MERLUZA A LA PLANCHA CON PIPERRADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º BAKED POTATOES 2º GRILLED HAKE WITH PEPPERS</p> <p>Calorías: 611 / Proteínas: 43 Lípidos: 18 / H.Carbono: 64</p>	VIERNES <p>1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º STEW LENTILS 2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 697 / Proteínas: 32 Lípidos: 27 / H.Carbono: 74</p>
SEMANA 4 LUNES <p>1º PASTA HORTELANA 2º SALTEADO DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE PASTA 2º VEGETABLE SAUTÉED WITH SALAD</p> <p>Calorías: 730 / Proteínas: 19 Lípidos: 24 / H.Carbono: 103</p>	MARTES <p>1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS 2º ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º CHICKEN STEW WITH RICE</p> <p>Calorías: 824 / Proteínas: 41 Lípidos: 36 / H.Carbono: 78</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: 718 / Proteínas: 50 Lípidos: 26 / H.Carbono: 68</p>	JUEVES <p>1º PASTA SALTEADA 2º RAGOUT DE TERNERA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SAUTEED PASTA 2º BEEF RAGOUT</p> <p>Calorías: 776 / Proteínas: 48 Lípidos: 34 / H.Carbono: 64</p>	VIERNES <p>1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE BEANS STEW 2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES</p> <p>Calorías: 787 / Proteínas: 38 Lípidos: 31 / H.Carbono: 77</p>
SEMANA 5 LUNES <p>1º CREMA DE ZANAHORIA 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º CARROT CREAM 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE</p> <p>Calorías: 767 / Proteínas: 48 Lípidos: 36 / H.Carbono: 58</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 CREMA DE VERDURAS 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º VEGETABLE SOUP 2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 685 / Proteínas: 21 Lípidos: 40 / H.Carbono: 58</p>	JUEVES <p>1º ARROZ BLANCO 2º MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABAZA SALTEADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE 2º GRILLED HAKE WITH SAUTÉED PUMPKIN</p> <p>Calorías: 696 / Proteínas: 24 Lípidos: 18 / H.Carbono: 107</p>	VIERNES <p>1º FIDEUÁ DE VERDURAS 2º PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE FIDEUA 2º TURKEY IN SAUCE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 722 / Proteínas: 36 Lípidos: 23 / H.Carbono: 89</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 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

PROTECCIÓN GÁSTRICA

