

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º GUISANTES REHOGADOS 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED PEAS 2º FRIED EGGS WITH POTATOES Calorías: 730 / Proteínas: 22 Lípidos: 37 / H.Carbono: 71	1º GAZPACHO 2º LOMO A LA PLANCHA CON PASTA AL AJILLO PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º GAZPACHO 2º GRILLED LOIN WITH SAUTÉED PASTA Calorías: 763 / Proteínas: 37 Lípidos: 22 / H.Carbono: 100	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 Calorías: 707 / Proteínas: 40 Lípidos: 32 / H.Carbono: 62	1º ARROZ CON VERDURAS 2º BACALAO ORLY CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH VEGETABLES 2º ORLY COD WITH SALAD Calorías: 749 / Proteínas: 32 Lípidos: 23 / H.Carbono: 100	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 Calorías: 703 / Proteínas: 22 Lípidos: 16 / H.Carbono: 108	
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º MAGRO ESTOFADO PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º LEAN STEW Calorías: 814 / Proteínas: 31 Lípidos: 25 / H.Carbono: 112	1º VICHYSOISE 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º VICHYSOISE 2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLES Calorías: 788 / Proteínas: 36 Lípidos: 39 / H.Carbono: 66	1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 2º TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES 2º VEGETABLE OMELETTE WITH SALAD Calorías: 829 / Proteínas: 34 Lípidos: 39 / H.Carbono: 78	1º SOPA DE FIDEOS 2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, patata, zanahoria) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLES SOUP 2º VEGETABLE STEW Calorías: 720 / Proteínas: 26 Lípidos: 23 / H.Carbono: 94	1º MACARRONES CON TOMATE 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º MACARONI WITH TOMATO 2º ROMANA HAKE WITH SALAD Calorías: 738 / Proteínas: 33 Lípidos: 27 / H.Carbono: 88	
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PISTO MANCHEGO 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA CON ARROZ PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º PISTO 2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH RICE Calorías: 746 / Proteínas: 24 Lípidos: 34 / H.Carbono: 81	1º ENSALADA DE PASTA 2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º PASTA SALAD 2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES Calorías: 743 / Proteínas: 42 Lípidos: 29 / H.Carbono: 68	1º CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA 2º PAELLA DE VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º COURGETTE AND CARROT CREAM 2º VEGETABLE PAELLA Calorías: 858 / Proteínas: 23 Lípidos: 33 / H.Carbono: 112	1º PATATAS A LO POBRE 2º BOQUERONES A LA ANDALUZA CON PIPERRADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º BAKED POTATOES 2º FRIED ANCHOVIES WITH PEPPERS Calorías: 801 / Proteínas: 49 Lípidos: 34 / H.Carbono: 70	1º GARBANZOS REHOGADOS 2º TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º SAUTÉED CHICKPEAS 2º POTATOES OMELETTE WITH SALAD Calorías: 791 / Proteínas: 34 Lípidos: 32 / H.Carbono: 83	
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PASTA HORTELANA 2º SALTEADO DE VERDURAS CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE PASTA 2º SAUTÉED VEGETABLES WITH SALAD Calorías: 727 / Proteínas: 20 Lípidos: 23 / H.Carbono: 104	1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS 2º ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º CHICKEN STEW WITH RICE Calorías: 824 / Proteínas: 41 Lípidos: 36 / H.Carbono: 78	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 Calorías: 718 / Proteínas: 50 Lípidos: 26 / H.Carbono: 68	1º GAZPACHO 2º RAGOUT DE TERNERA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º GAZPACHO 2º BEEF RAGOUT Calorías: 776 / Proteínas: 48 Lípidos: 34 / H.Carbono: 64	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 Calorías: 787 / Proteínas: 38 Lípidos: 31 / H.Carbono: 77	
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 Calorías: 767 / Proteínas: 48 Lípidos: 36 / H.Carbono: 58	1º ENSALADA DE GARBANZOS 2º SALTEADO DE CALABACÍN, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES CON PATATAS PAJA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º CHICKPEAS SALAD 2º COURGETTE, CARROT AND MUSHROOMS SAUTÉED WITH POTATOES Calorías: 850 / Proteínas: 45 Lípidos: 36 / H.Carbono: 78	1º GAZPACHO 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º GAZPACHO 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD Calorías: 802 / Proteínas: 23 Lípidos: 44 / H.Carbono: 74	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º BOQUERONES REBOZADOS CON CALABAZA SALTEADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º BREADED ANCHOVIES WITH SAUTÉED PUMPKIN Calorías: 852 / Proteínas: 36 Lípidos: 27 / H.Carbono: 115	1º PASTA CON VERDURAS 2º PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE PASTA 2º TURKEY IN SAUCE WITH SALAD Calorías: 722 / Proteínas: 36 Lípidos: 23 / H.Carbono: 89	

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 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.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

www.gastronomic.es



MENÚ ROTATIVO VERANO



Colegio

FUHEM
Montserrat

C/. Juan Esplandiú, 2 bis.

28007 - MADRID

Telf: 91 573 75 07

infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es

CELIACO Y NO LECHE

