

GASTRONOMÍA MADRILEÑA  
 ALMUERZOS - COLEGIO JESÚS MAESTRO (2 años) OCTUBRE CURSO 2020 - 2021



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
				Quesito y pan	Fruta de temporada
Energía (kcal.)				88,44	65,63
Lípidos (g)				0,72	0,25
Proteínas (g)				0,52	0,63
Carbohidrato(g)				20,14	10,19
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
	Vaso de leche con cereales	Jamón con pan	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)	Yogur de sabores con fruta	Fruta de temporada
Energía (kcal.)	196,60	194,95	127,82	170,63	65,63
Lípidos (g)	5,09	6,59	0,80	3,00	0,25
Proteínas (g)	6,36	92,48	1,20	4,38	0,63
Carbohidrato(g)	31,66	17,13	29,07	30,06	10,19
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Pavo con pan	Fruta de temporada	Batido de frutas naturales	Yogur líquido	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)
Energía (kcal.)	194,95	65,63	168,62	125,00	127,82
Lípidos (g)	6,59	0,25	3,14	2,75	0,80
Proteínas (g)	92,48	0,63	3,30	3,75	1,20
Carbohidrato(g)	17,13	10,19	31,83	19,88	29,07
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Yogur de sabores con fruta	Batido de chocolate con galletas	Ensalada de fruta (pera, manzana y plátano)	Quesito y pan	Papilla de frutas con galletas
Energía (kcal.)	170,63	193,62	127,82	88,44	119,68
Lípidos (g)	3,00	7,14	0,80	0,72	0,29
Proteínas (g)	4,38	4,30	1,20	0,52	0,45
Carbohidrato(g)	30,06	35,83	29,07	20,14	30,08
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)	Yogur con cereales	Batido de frutas naturales	Pavo con pan	Fruta de temporada
Energía (kcal.)	127,82	236,60	168,62	194,95	65,63
Lípidos (g)	0,80	2,96	3,14	6,59	0,25
Proteínas (g)	1,20	5,73	3,30	92,48	0,63
Carbohidrato(g)	29,07	45,78	31,83	17,13	10,19



GASTRONOMÍA MADRILEÑA  
 ALMUERZOS SIN GLUTEN - COLEGIO JESÚS MAESTRO (2 años) OCTUBRE CURSO 2020 - 2021



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
				Quesito y pan sin gluten	Fruta de temporada
Energía (kcal.)				88,44	65,63
Lípidos (g)				0,72	0,25
Proteínas (g)				0,52	0,63
Carbohidrato(g)				20,14	10,19
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
	Vaso de leche con galletas sin gluten	Jamón con pan sin gluten	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)	Yogur de sabores con fruta	Fruta de temporada
Energía (kcal.)	154,60	194,95	127,82	170,63	65,63
Lípidos (g)	3,09	6,59	0,80	3,00	0,25
Proteínas (g)	4,12	92,48	1,20	4,38	0,63
Carbohidrato(g)	27,66	17,13	29,07	30,06	10,19
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Pavo con pan sin gluten	Fruta de temporada	Batido de frutas naturales	Yogur líquido	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)
Energía (kcal.)	194,95	65,63	168,62	125,00	127,82
Lípidos (g)	6,59	0,25	3,14	2,75	0,80
Proteínas (g)	92,48	0,63	3,30	3,75	1,20
Carbohidrato(g)	17,13	10,19	31,83	19,88	29,07
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Yogur de sabores con fruta	Batido de chocolate con galletas sin gluten	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)	Quesito y pan sin gluten	Zumo de frutas con galletas sin gluten
Energía (kcal.)	170,63	193,62	127,82	88,44	119,68
Lípidos (g)	3,00	7,14	0,80	0,72	0,29
Proteínas (g)	4,38	4,30	1,20	0,52	0,45
Carbohidrato(g)	30,06	35,83	29,07	20,14	30,08
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)	Yogur con galletas sin gluten	Batido de frutas naturales	Pavo con pan sin gluten	Fruta de temporada
Energía (kcal.)	127,82	236,60	168,62	194,95	65,63
Lípidos (g)	0,80	2,96	3,14	6,59	0,25
Proteínas (g)	1,20	5,73	3,30	92,48	0,63
Carbohidrato(g)	29,07	45,78	31,83	17,13	10,19



GASTRONOMÍA MADRILEÑA  
 ALMUERZOS SIN HUEVO, NI LACTOSA- COLEGIO JESÚS MAESTRO (2 años) OCTUBRE CURSO 2020 - 2021



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
				Quesito y pan	Fruta de temporada
Energía (kcal.)				88,44	65,63
Lípidos (g)				0,72	0,25
Proteínas (g)				0,52	0,63
Carbohidrato(g)				20,14	10,19
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
	Zumo de frutas con galletas sin trazas	Jamón (sin trazas) y pan	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)	Batido de frutas naturales	Fruta de temporada
Energía (kcal.)	154,60	88,44	127,82	168,62	65,63
Lípidos (g)	3,09	0,72	0,80	3,14	0,25
Proteínas (g)	4,12	0,52	1,20	3,30	0,63
Carbohidrato(g)	27,66	20,14	29,07	31,83	10,19
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Pavo (sin trazas) con pan	Fruta de temporada	Batido de frutas naturales	Zumo de frutos	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)
Energía (kcal.)	194,95	65,63	168,62	65,63	127,82
Lípidos (g)	6,59	0,25	3,14	0,25	0,80
Proteínas (g)	92,48	0,63	3,30	0,63	1,20
Carbohidrato(g)	17,13	10,19	31,83	10,19	29,07
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Batido de frutas naturales	Zumo de frutas con galletas sin trazas	Ensalada de fruta (pera, manzana y plátano)	Jamón (sin trazas) y pan	Zumo de frutas con galletas sin trazas
Energía (kcal.)	168,62	154,60	127,82	88,44	154,60
Lípidos (g)	3,14	3,09	0,80	0,72	3,09
Proteínas (g)	3,30	4,12	1,20	0,52	4,12
Carbohidrato(g)	31,83	27,66	29,07	20,14	27,66
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	Ensalada de frutas (pera, manzana y plátano)	Zumo de frutas con galletas sin trazas	Batido de frutas naturales	Pavo (sin trazas) con pan	Fruta de temporada
Energía (kcal.)	127,82	154,60	168,62	194,95	65,63
Lípidos (g)	0,80	3,09	3,14	6,59	0,25
Proteínas (g)	1,20	4,12	3,30	92,48	0,63
Carbohidrato(g)	29,07	27,66	31,83	17,13	10,19



GASTRONOMÍA MADRILEÑA  
 ALMUERZOS - COLEGIO JESÚS MAESTRO (1 año) OCTUBRE CURSO 2020 - 2021



Energía (kcal.)  
 Lípidos (g)  
 Proteínas (g)  
 Carbohidrato(g)

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
				Papilla de frutas	Yogur
				127,50	125,00
				0,13	2,75
				0,20	3,75
				12,88	19,88
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
	Papilla de frutas	Yogur	Papilla de frutas	Yogur	Papilla de frutas
	127,50	125,00	127,50	125,00	127,50
	0,13	2,75	0,13	2,75	0,13
	0,20	3,75	0,20	3,75	0,20
	12,88	19,88	12,88	19,88	12,88
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Papilla de frutas	Yogur	Papilla de frutas	Yogur	Papilla de frutas
	127,50	125,00	127,50	125,00	127,50
	0,13	2,75	0,13	2,75	0,13
	0,20	3,75	0,20	3,75	0,20
	12,88	19,88	12,88	19,88	12,88
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Yogur	Papilla de frutas	Yogur	Papilla de frutas	Yogur
	125,00	127,50	125,00	127,50	125,00
	2,75	0,13	2,75	0,13	2,75
	3,75	0,20	3,75	0,20	3,75
	19,88	12,88	19,88	12,88	19,88
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	Papilla de frutas	Yogur	Papilla de frutas	Yogur	Papilla de frutas
	127,50	125,00	127,50	125,00	127,50
	0,13	2,75	0,13	2,75	0,13
	0,20	3,75	0,20	3,75	0,20
	12,88	19,88	12,88	19,88	12,88



GASTRONOMÍA MADRILEÑA  
 ALMUERZOS SIN HUEVO, NI LACOTSA - COLEGIO JESÚS MAESTRO (1 año) OCTUBRE CURSO 2020 - 2021



Energía (kcal.)  
 Lípidos (g)  
 Proteínas (g)  
 Carbohidrato(g)

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
				Papilla de frutas	Papilla de frutas
				127,50	127,50
				0,13	0,13
				0,20	0,20
				12,88	12,88
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
	127,50	127,50	127,50	127,50	127,50
	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
	12,88	12,88	12,88	12,88	12,88
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
	127,50	127,50	127,50	127,50	127,50
	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
	12,88	12,88	12,88	12,88	12,88
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
	127,50	127,50	127,50	127,50	127,50
	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
	12,88	12,88	12,88	12,88	12,88
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Papilla de frutas
	127,50	127,50	127,50	127,50	127,50
	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
	12,88	12,88	12,88	12,88	12,88

