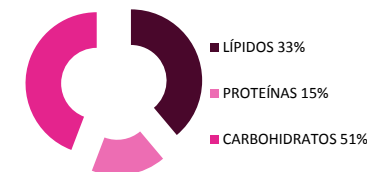


	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Surffers de pescado c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanesa Cinta de sajonia a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Ternera carbonada con manzana Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis carbonara Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Cordon bleu de pavo con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Arroz con tomate Salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Codlitos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Huevos fritos con patatas Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 21,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Crema de verduras Escalope de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Hélices con verduras Merluza al perejil con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas San Jacobo con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Croquetas de jamón con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Revuelto de huevos con jamón Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos guisados Burger meat a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones c/ tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y  
verduras te aporta vitaminas y  
minerales



**MEDIA MENSUAL**

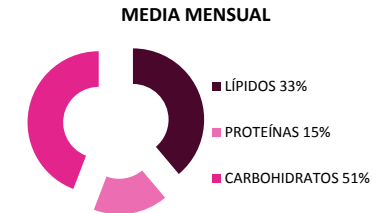


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Surffers de pescado c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanesa Cinta de sajonia a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Carne guisada con zanahoria Postre lácteo Pan blanco	Conchitas carbonara Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Cordon bleu de pavo con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Arroz con tomate Salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Carne guisada con verduras Postre lácteo Pan blanco	Codlitos con tomate Filete de pollo a la salsa con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Revuelto de huevos con patatas Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 21,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Crema de verduras Escalope de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Hélices con tomate Merluza al perejil con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas San Jacobo con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Croquetas de jamón con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Revuelto de huevos con jamón Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos guisados Burger meat en salsa con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones c/ tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

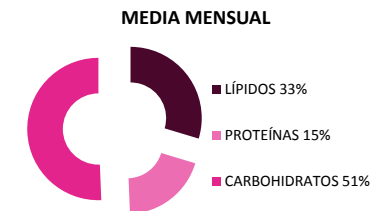
-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B



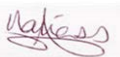
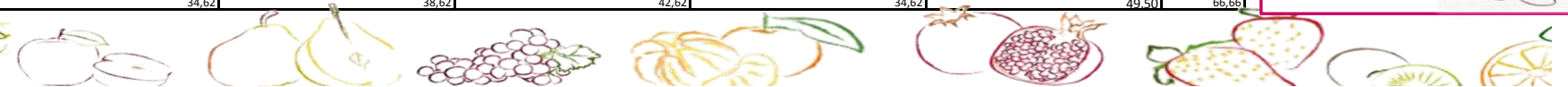

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO  YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO  YOGUR		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				344,16 9,06 13,63 49,50	320,61 10,61 15,91 42,62	332,39 9,84 14,77 46,06	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO  YOGUR		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	344,16 9,06 13,63 49,50	320,61 10,15 17,16 38,62	337,61 12,61 16,91 34,62	320,61 10,61 15,91 42,62	320,61 10,15 17,16 38,62	328,72 10,52 16,15 40,80	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO  YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO  YOGUR		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		320,61 10,15 17,16 38,62	337,61 12,61 16,91 34,62	320,61 10,15 17,16 38,62	320,61 10,61 15,91 42,62	259,89 8,71 13,43 30,90	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO  YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  YOGUR		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	337,61 12,61 16,91 34,62	320,61 10,15 17,16 38,62	320,61 10,61 15,91 42,62	344,16 9,06 13,63 49,50	337,61 12,61 16,91 34,62	332,12 11,01 16,10 40,00	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON POLLO  YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  YOGUR	PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO  YOGUR		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	337,61 12,61 16,91 34,62	320,61 10,15 17,16 38,62	320,61 10,61 15,91 42,62	337,61 12,61 16,91 34,62	344,16 9,06 13,63 49,50	553,54 18,35 26,84 66,66	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

**Nutricionista:** María Sánchez  
**Col.MAD00310**  
**PG.016.RG.02B**

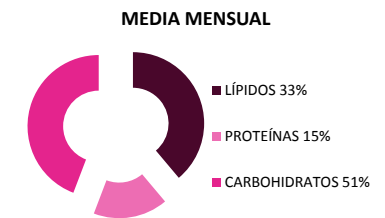





COLEGIO JESUS MAESTRO  
COMIDA SIN GLUTEN (Pasta sin huevo, ni gluten)- OCTUBRE 2020

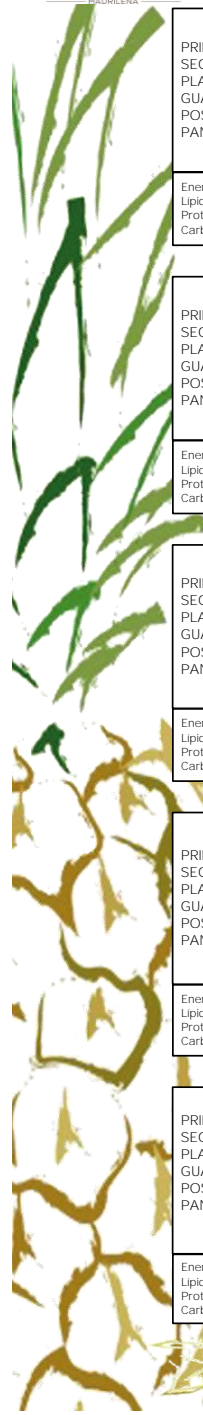
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Coditos c/tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Tortilla de patata con tomate aliñado Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Merluza al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Arroz milanesa Cinta de sajonia a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de verduras Filete de ternera con manzana Postre lácteo Pan sin gluten	Macarrones carbonara Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Marmitako Filete de pollo con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Arroz con tomate Salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan sin gluten	Espaguetis c/ tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de calabaza Huevos fritos con patatas Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Crema de verduras Filete de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan sin gluten	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Tallarines c/ verduras Merluza al perejil con guisantes (SG*) Fruta de temporada Pan sin gluten	Patatas estofadas Jamón a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Lomo a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan sin gluten	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de puerros Revuelto de huevos con jamón Postre lácteo Pan sin gluten	Garbanzos guisados Burger meat a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten	Espirales c/ tomate Merluza a la plancha c/ ensalada Postre lácteo Pan sin gluten		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%  
SG: Sin gluten

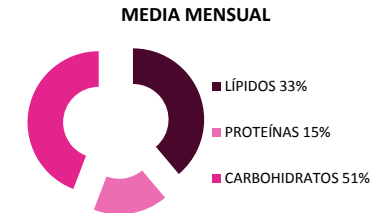
Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B

COLEGIO JESUS MAESTRO  
COMIDA SIN HUEVO (Pasta sin huevo, ni gluten) - OCTUBRE 2020

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Coditos c/tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Chuleta a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Merluza al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanesa Cinta de sajonia a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Filete de ternera con manzana Postre lácteo Pan blanco	Macarrones carbonara Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Filete de pollo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Arroz con tomate Salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis c/ tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Jamón a la plancha con patatas Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Crema de verduras Filete de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Chuleta a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Tallarines c/ verduras Merluza al perejil con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas Jamón a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Lomo a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Jamón con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos guisados Burger meat a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espirales c/ tomate Merluza a la plancha c/ ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 21,52 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

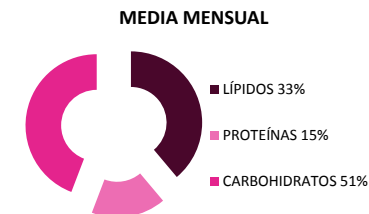
-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B



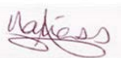

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Merluza a la romana c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Ternera carbonada con manzana (sin trazas) Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Codlitos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de calabaza Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Filete de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Hélices con verduras Merluza al perejil con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Patatas c/verduras Filete de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas c/verduras Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Revuelto de huevos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Burger meat a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones c/ tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y  
verduras te aporta vitaminas y  
minerales

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B

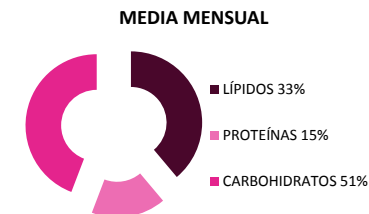





COLEGIO JESUS MAESTRO  
COMIDA SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA- OCTUBRE 2020

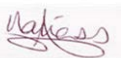
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Merluza a la romana c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Filete de cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis con tomate Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Codlitos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de calabaza Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Filete de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Hélices con verduras Merluza al perejil con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Patatas c/verduras Filete de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas c/verduras Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Revuelto de huevos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Filete de cerdo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones c/ tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B



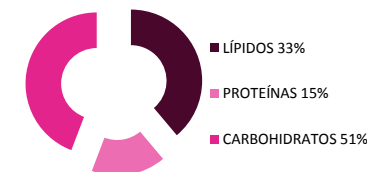



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Coditos c/tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Chuleta a la plancha (sin trazas) con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Merluza al ajillo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Filete de cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con tomate Cinta de lomo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis c/ tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de calabaza Filete de cerdo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Puré de verduras Filete de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Chuleta a la plancha (sin trazas) c/ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines c/ verduras Merluza al perejil con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Patatas c/verduras Filete de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas c/verduras Lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Filete de pavo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Filete de cerdo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Espirales c/ tomate Merluza a la plancha c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y  
verduras te aporta vitaminas y  
minerales



**MEDIA MENSUAL**



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

-Se emplea aceite de oliva y girasol

-Postre lácteo de NESTLÉ

-La comida va acompañada de agua.

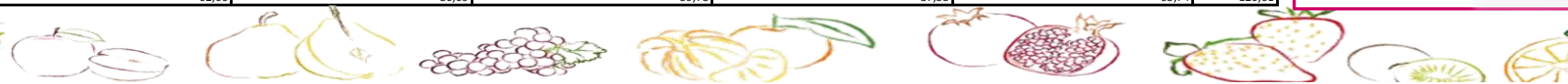
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales

Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez

Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B

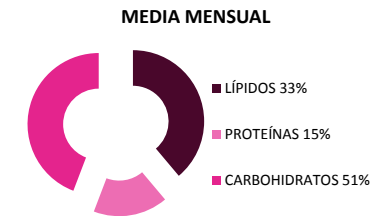




COLEGIO JESUS MAESTRO  
COMIDA SIN MARISCO (ni moluscos, ni crustáceos) - OCTUBRE 2020

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Merluza a la romana c/ ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada  Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanesa Cinta de sajonia a la plancha con tomate aliñado  Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Ternera carbonada con manzana  Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis carbonara Tortilla francesa con tomate aliñado  Fruta de temporada Pan blanco	Marmítako Filete de pollo con ensalada  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz con tomate Salchichas de ave con ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras  Postre lácteo Pan blanco	Codlitos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada  Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Huevos fritos con patatas  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada  Postre lácteo Pan blanco	Crema de verduras Escalope de pollo con champiñones  Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Hélices con verduras Merluza al peregil con guisantes  Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas Jamón a la plancha con tomate aliñado  Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Lomo a la plancha con tomate aliñado  Postre lácteo Pan blanco	Paella de verduras Pollo guisado con zanahoria  Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Revuelto de huevos con jamón  Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos guisados Burger meat a la plancha con patatas  Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones c/ tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

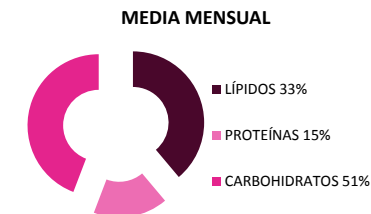
-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B



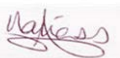
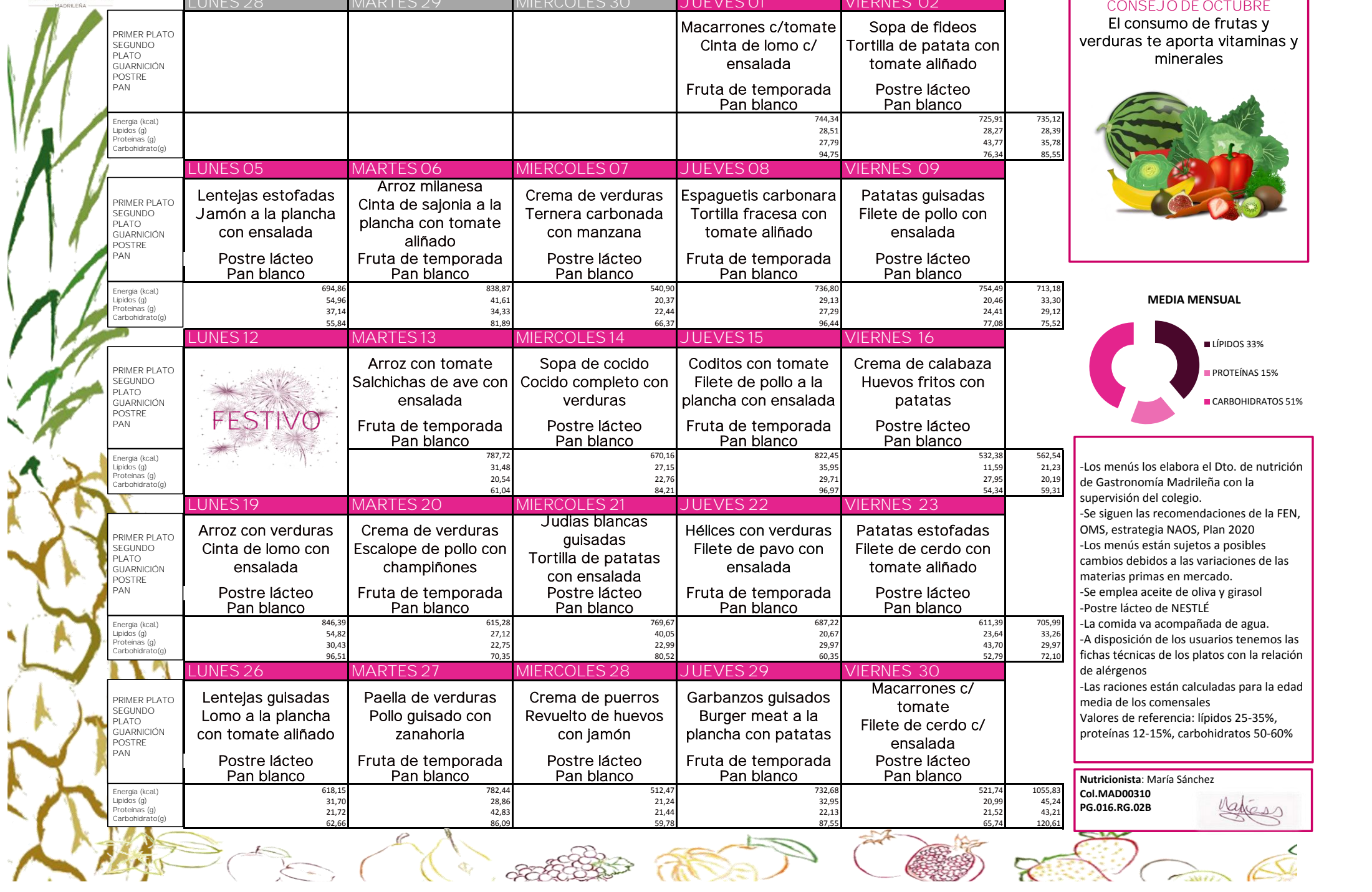

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Cinta de lomo c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Jamón a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanese Cinta de sajonia a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de verduras Ternera carbonada con manzana Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis carbonara Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Filete de pollo con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Arroz con tomate Salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Codlitos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Huevos fritos con patatas Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Crema de verduras Escalope de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Hélices con verduras Filete de pavo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Patatas estofadas Filete de cerdo con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Lomo a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Paella de verduras Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Revuelto de huevos con jamón Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos guisados Burger meat a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones c/ tomate Filete de cerdo c/ ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 21,44 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B

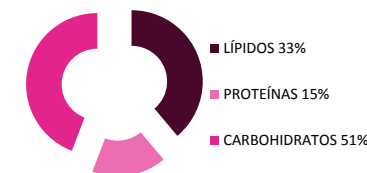


	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Merluza a la romana c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco*	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)							735,12 28,39 35,78 85,55
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Arroz c/tomate Cinta de lomo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco*	Crema de verduras Filete de ternera con manzana Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Espaguetis c/ tomate Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco*	Marmitako Filete de pollo con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	540,90 736,80 754,49 713,18	694,86 54,96 37,14 55,84
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)							838,87 41,61 34,33 81,89
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	<b>FESTIVO</b>	Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco*	Sopa de fideos Morcillo cocido con verduras Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco*	Crema de calabaza Huevos fritos con patatas Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	670,16 822,45 532,38 562,54	787,72 31,48 20,54 61,04
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)							27,15 22,76 84,21
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Crema de verduras Filete de pollo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco*	Sopa de ave y fideos Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Hélices con verduras Merluza al perejil con ensalada Fruta de temporada Pan blanco*	Patatas c/verduras Filete de cerdo con tomate aliñado Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	769,67 687,22 611,39 705,99	846,39 54,82 30,43 96,51
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)							615,28 27,12 22,75 70,35
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Sopa de fideos Lomo a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco*	Paella de verduras Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco*	Crema de puerros Revuelto de huevos con patatas Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Patatas guisadas Burger meat a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco*	Macarrones c/ tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	512,47 732,68 521,74 1055,83	618,15 31,70 21,72 62,66
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)							782,44 28,86 42,83 86,09

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y  
verduras te aporta vitaminas y  
minerales



**MEDIA MENSUAL**



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.

-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020

-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

-Se emplea aceite de oliva y girasol

-Postre lácteo de NESTLÉ

-La comida va acompañada de agua.

-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales

Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

\*Los alérgicos a las legumbres podrán tomar pan blanco excepto los alérgicos a la soja, por presencia de trazas

Nutricionista: María Sánchez

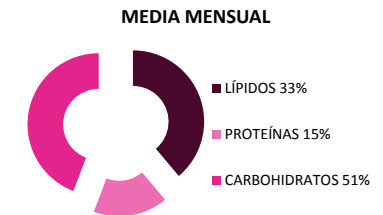
Col.MAD00310

PG.016.RG.02B



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN				Macarrones c/tomate Merluza a la romana c/ ensalada Fruta de temporada	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Postre lácteo		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)				744,34 28,51 27,79 94,75	725,91 28,27 43,77 76,34	735,12 28,39 35,78 85,55	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo	Arroz milanese Cinta de sajonia a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de verduras Filete de ternera con manzana Postre lácteo	Espaguetis carbonara Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada	Marmitako Filete de pollo con ensalada Postre lácteo		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	694,86 54,96 37,14 55,84	838,87 41,61 34,33 81,89	540,90 20,37 22,44 66,37	736,80 29,13 27,29 96,44	754,49 20,46 24,41 77,08	713,18 33,30 29,12 75,52	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	FESTIVO	Arroz con tomate Salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Codlitos con tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Huevos fritos con patatas Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		787,72 31,48 20,54 61,04	670,16 27,15 22,76 84,21	822,45 35,95 29,71 96,97	532,38 11,59 27,95 54,34	562,54 21,23 20,19 59,31	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con verduras Cinta de lomo con ensalada Postre lácteo	Crema de verduras Filete de pollo con champiñones Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo	Hélices con verduras Merluza al perejil con guisantes Fruta de temporada	Patatas estofadas Filete de cerdo con tomate aliñado Postre lácteo		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	846,39 54,82 30,43 96,51	615,28 27,12 22,75 70,35	769,67 40,05 22,99 80,52	687,22 20,67 29,97 60,35	611,39 23,64 43,70 52,79	705,99 33,26 29,97 72,10	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Lomo a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo	Paella Pollo guisado con zanahoria Fruta de temporada	Crema de puerros Revuelto de huevos con jamón Postre lácteo	Garbanzos guisados Burger meat a la plancha con patatas Fruta de temporada	Macarrones c/ tomate Merluza a la andaluza c/ ensalada Postre lácteo		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	618,15 31,70 21,72 62,66	782,44 28,86 42,83 86,09	512,47 21,24 22,13 59,78	732,68 32,95 22,13 87,55	521,74 20,99 21,52 65,74	1055,83 45,24 43,21 120,61	

**CONSEJO DE OCTUBRE**  
El consumo de frutas y verduras te aporta vitaminas y minerales

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del colegio.  
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020  
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
-Se emplea aceite de oliva y girasol  
-Postre lácteo de NESTLÉ  
-La comida va acompañada de agua.  
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales  
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez  
Col.MAD00310  
PG.016.RG.02B




## COLEGIO JESUS MAESTRO SUGERENCIAS DE CENA - OCTUBRE 2020

### SUGERENCIAS DE RECETA

#### **NIDOS DE ALCACHOFA CON BACON**

Preparamos las alcachofas (igualmente las podemos comprar congeladas). Las ponemos a hervir con una pizca de sal. Una vez cocidas las escurrimos y dejamos que se enfríen. Rellenamos los corazones con bacón y también partimos las tiras de bacón a lo largo, en dos mitades. Envolvemos cada corazón primero a lo ancho con una tira de bacón y luego en el sentido contrario con otra, sujetando esta con un palillo en la parte contraria a las hojas. Salteamos todo en una sartén hasta que el bacón quede dorado, dejamos escurrir la grasa sobre un papel y listo para servir.



#### **MILHOJAS DE GALLO Y PATATA AL HORNO**

Salpimentamos el pescado, lo cocinamos a la plancha y lo dejamos enfriar. Después, lo deshacemos con las manos. Ponemos a cocer las patatas cortadas a rodajas. Una vez hecho, con la ayuda de un molde, ponemos una capa de patata, echamos por encima el gallo deshecho y añadimos un poco de salsa de tomate casera. Añadimos otro par de capas más de cada hasta que rellenemos el molde. Finalmente, podemos poner o un poco de bechamel o queso gratinado por encima, calentamos en el horno a 180º el milhojas y después, lo dejamos enfriar, sacamos el molde y listo.



#### **HUEVOS CON PISTO DE BERENJENA AL HORNO**

Limpiamos, lavamos y cortamos una berenjena y los pimientos en daditos. Igualmente, pelamos y picamos una cebolla. En una sartén, rehogamos la cebolla y los pimientos durante 5 minutos y después añadimos la berenjena y continuamos el proceso. Más tarde, añadimos tomate triturado, salpimentamos y dejamos cocer un poco más. Repartimos el pisto en cazuelas refractarias, cascamos 1 huevo en cada una, sazonamos al gusto y lo metemos en el horno a 200ºC durante 10-15 minutos. Una vez listo, retiramos de horno, podemos añadir taquitos de jamón por encima y servimos.



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
PRIMER PLATO				Ternera deshilachada con salsa de calabaza	Sopa hortelana
SEGUNDO PLATO					Revuelto de ajetes y gambas
GUARNICIÓN				LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
POSTRE				PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN					
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
PRIMER PLATO	Salmón al eneldo con guisantes	Crema de champiñones	Espárragos a la plancha	Brochetas de cerdo con pimientos y calabacín	<b>NIDOS DE ALCACHOFAS CON BACON</b>
SEGUNDO PLATO		Filete de pollo a la plancha	Mejillones al vapor		
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMER PLATO	Tomates asados al provenzal	Crema parmentier	<b>MILHOJAS DE GALLO Y PATATA AL HORNO</b>	Brócoli con boniato y tacos de pollo al horno	Panini casero
SEGUNDO PLATO	Tortitas de ternera	Huevos al plato			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMER PLATO	Lubina a la sal con patata panadera	Ensalada de canónigos	Pollo al limón con guisantes	<b>HUEVOS CON PISTO DE BERENJENA AL HORNO</b>	Menestra de verduras
SEGUNDO PLATO		Rollitos de pavo y queso			Calamares encebollado
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMER PLATO	Berenjenas rellenas	Sopa de fideos	Wok de verduras con pollo y champiñones	Crema hortelana	Tortilla de patata rellena de calabacín y queso
SEGUNDO PLATO		Croquetas de bacalao c/ picadillo de tomate		Lomo al oporto	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		




Tras revisar los siguientes menús del mes octubre 2020:


- Guardería
- Basal
- Túrmix
- sin gluten
- sin huevo
- sin leche
- sin huevo y sin leche
- sin marisco
- sin pescado
- sin legumbre
- sin frutos secos
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:
D/ ña.
Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:
MARÍA SÁNCHEZ Col.MAD00310

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:
D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: