

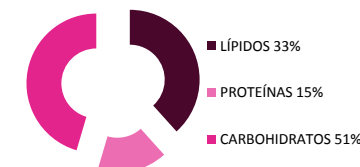
	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Crema de brócoli Costillas a la BBQ con patatas gajo Postre lácteo Pan blanco	Arroz tres delicias Revuelto de huevos con jamón Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de picadillo Migas pastor con panceta y chistorra Postre lácteo Pan blanco	Garbanzos guisados Popietas de merluza a la bilbaina con ensalada de escarola Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		664,17 29,22 21,87 78,92	681,12 22,21 39,21 80,68	610,60 34,13 20,48 51,91	514,01 13,37 26,99 70,82	617,48 24,73 27,14 70,58	
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	DÍA FESTIVO		Arroz con tomate Huevos fritos con bacon Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes a la provenzal Albóndigas mixtas a la jardinera con patata dado Postre lácteo Pan blanco	Sopa minestrone Fajitas de pollo con pimientos Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			699,42 35,39 26,74 69,38	586,89 19,70 24,25 76,37	592,17 20,31 24,00 81,18	626,16 25,14 25,00 75,64	
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas caseras Cordon bleu de pavo al horno con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	Crema de calabacín Filetes rusos con ensalada de quinoa Postre lácteo Pan blanco	Arroz con verduras Surfers de merluza con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Crema de guisantes con tacos de jamón Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	672,36 36,67 31,40 53,47	563,21 20,49 22,29 71,30	718,00 24,63 17,09 107,33	690,54 32,11 25,62 79,63	618,91 31,68 19,70 64,45	652,61 29,12 23,22 75,24	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis carbonara Chuleta de sajonia plancha con puré de manzana Postre lácteo Pan blanco	COMIDA ESPECIAL Crema de calabaza Pizza Bizcocho casero	VACACIONES				
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	608,74 24,54 29,13 72,17	732,45 36,80 29,11 69,87				670,60 30,67 29,12 71,02	

CONSEJO DE DICIEMBRE

Reduce el consumo de azúcar



MEDIA MENSUAL



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

-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