

Gracias por confiar en Colectividades Madrid S.L., para la alimentación de sus hijos.  
Esto son los menús que serviremos en el mes de DICIEMBRE 2017 .

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1																																								
				<b>Macarrones a la italiana</b>  <b>Filete de pollo a la plancha</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>42,10</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>36,20</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>50,00</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>758,40</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	Hidratos de Carbono	42,10	Proteínas	36,20	Grasas	50,00	Valor Calórico	758,40																																
Hidratos de Carbono	42,10																																											
Proteínas	36,20																																											
Grasas	50,00																																											
Valor Calórico	758,40																																											
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8																																								
<b>Espaguetis boloñesa</b>  <b>Tortilla francesa</b> con calabacín y ensalada  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>37,90</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>31,80</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>28,10</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>754,40</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Carne, verduras y fruta.	Hidratos de Carbono	37,90	Proteínas	31,80	Grasas	28,10	Valor Calórico	754,40	<b>Sopa de verduras</b>  <b>Filete de cerdo al ajillo</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>49,20</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>26,90</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>56,80</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>765,40</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	Hidratos de Carbono	49,20	Proteínas	26,90	Grasas	56,80	Valor Calórico	765,40	<b>FESTIVO</b>																										
Hidratos de Carbono	37,90																																											
Proteínas	31,80																																											
Grasas	28,10																																											
Valor Calórico	754,40																																											
Hidratos de Carbono	49,20																																											
Proteínas	26,90																																											
Grasas	56,80																																											
Valor Calórico	765,40																																											
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15																																								
<b>Arroz a la cubana</b>  <b>Filete de ternera</b> con ensalada  <b>Yogurt</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>78,20</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>41,60</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>50,59</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>787,20</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Puré de verduras y yogurt.	Hidratos de Carbono	78,20	Proteínas	41,60	Grasas	50,59	Valor Calórico	787,20	<b>Lentejas con verduritas</b>  <b>Bacalao al horno</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>72,20</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>39,60</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>46,59</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>757,20</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Puré, pavo y fruta.	Hidratos de Carbono	72,20	Proteínas	39,60	Grasas	46,59	Valor Calórico	757,20	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Albóndigas de ternera</b> con patatas  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>67,40</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>45,50</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>37,60</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>783,10</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, tortilla y fruta.	Hidratos de Carbono	67,40	Proteínas	45,50	Grasas	37,60	Valor Calórico	783,10	<b>Patatas guisadas</b>  <b>Lacón</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>80,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>56,50</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>52,09</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>749,20</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	Hidratos de Carbono	80,00	Proteínas	56,50	Grasas	52,09	Valor Calórico	749,20	<b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo</b>  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>57,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>38,00</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>42,20</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>786,20</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, sándwich mixto.	Hidratos de Carbono	57,00	Proteínas	38,00	Grasas	42,20	Valor Calórico	786,20
Hidratos de Carbono	78,20																																											
Proteínas	41,60																																											
Grasas	50,59																																											
Valor Calórico	787,20																																											
Hidratos de Carbono	72,20																																											
Proteínas	39,60																																											
Grasas	46,59																																											
Valor Calórico	757,20																																											
Hidratos de Carbono	67,40																																											
Proteínas	45,50																																											
Grasas	37,60																																											
Valor Calórico	783,10																																											
Hidratos de Carbono	80,00																																											
Proteínas	56,50																																											
Grasas	52,09																																											
Valor Calórico	749,20																																											
Hidratos de Carbono	57,00																																											
Proteínas	38,00																																											
Grasas	42,20																																											
Valor Calórico	786,20																																											
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22																																								
<b>Caracolas con atún</b>  <b>Tortilla de jamón serrano</b> con ensalada  <b>Gelatina variada</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>105,60</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>33,20</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>47,90</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>772,40</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, carne y fruta.	Hidratos de Carbono	105,60	Proteínas	33,20	Grasas	47,90	Valor Calórico	772,40	<b>Judías blancas estofadas</b>  <b>Limanda al horno</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>69,10</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>47,60</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>37,10</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>726,40</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	Hidratos de Carbono	69,10	Proteínas	47,60	Grasas	37,10	Valor Calórico	726,40	<b>Sopa de picadillo</b>  <b>Pollo asado</b> con patatas fritas  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>45,80</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>89,20</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>64,09</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>792,20</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, carne y fruta.	Hidratos de Carbono	45,80	Proteínas	89,20	Grasas	64,09	Valor Calórico	792,20	<b>Menestra de verduras</b>  <b>Merluza al horno</b> con patatas dado  <b>Fruta y leche</b> <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>49,20</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>26,90</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>56,80</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>765,40</td></tr> </table> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pavo y fruta.	Hidratos de Carbono	49,20	Proteínas	26,90	Grasas	56,80	Valor Calórico	765,40	<b>MENÚ ESPECIAL FELIZ NAVIDAD</b>								
Hidratos de Carbono	105,60																																											
Proteínas	33,20																																											
Grasas	47,90																																											
Valor Calórico	772,40																																											
Hidratos de Carbono	69,10																																											
Proteínas	47,60																																											
Grasas	37,10																																											
Valor Calórico	726,40																																											
Hidratos de Carbono	45,80																																											
Proteínas	89,20																																											
Grasas	64,09																																											
Valor Calórico	792,20																																											
Hidratos de Carbono	49,20																																											
Proteínas	26,90																																											
Grasas	56,80																																											
Valor Calórico	765,40																																											

**RECOMENDACIONES DESAYUNOS:** Variaciones de productos lácteos y frutas con cereales, sin gluten, con aceite de oliva o galletas. La bollería industrial solo se recomienda en casos en casos excepcionales. El menú se acompaña de pan normal e integral y agua como bebida. Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra solo se utiliza sal yodada.



Los cálculos nutricionales, así como las recomendaciones han sido elaborados por Anticimex Medioambiental S.L., tomando como fuente publicaciones realizadas por Alce Ingeniería para el Dpto. de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

