

Gracias por confiar en **Colectividades Madrid S.L.**, para la alimentación de sus hijos.  
Esto son los menús que serviremos en el mes de **FEBRERO 2018**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Judías verdes con jamón  Merluza con ensalada  Fruta y leche	Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta y leche
			Hidratos de Carbono 32,80 Proteínas 37,20 Grasas 41,79 Valor Calórico 786,20	Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 886,20
			RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con tomate  Filete de ternera con ensalada  Fruta y leche	Sopa minestrón  Pollo en salsa BBQ con ensalada  Fruta y leche	Judías guisadas con verduras  Emperador a la plancha con ensalada  Yogurt	Patatas con pescado  Roti de pavo con ensalada  Fruta y leche	Crema de zanahoria  Ragú de ternera con patatas  Fruta y leche
Hidratos de Carbono 42,00 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 753,40	Hidratos de Carbono 77,30 Proteínas 42,90 Grasas 40,59 Valor Calórico 837,20	Hidratos de Carbono 90,50 Proteínas 27,90 Grasas 33,80 Valor Calórico 835,40	Hidratos de Carbono 65,40 Proteínas 43,10 Grasas 32,90 Valor Calórico 753,10	Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 813,10
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Hamburguesa y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz tres delicias  Calamares a la plancha con ensalada  Fruta y leche	Crema de verduras  Filete de lomo adobado con ensalada  Fruta y leche	Espaguetis boloñesa  Tortilla de bonito con ensalada  Yogurt	<b>FESTIVO</b>	
Hidratos de Carbono 78,20 Proteínas 41,60 Grasas 50,59 Valor Calórico 887,20	Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40	Hidratos de Carbono 37,90 Proteínas 31,80 Grasas 28,10 Valor Calórico 754,40		
RECOMENDACIONES CENA Puré de verduras y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Carne, verduras y fruta.		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Tornillos a la napolitana  Lacón a la gallega con ensalada  Yogurt	Lentejas estofadas  Merluza a la andaluza con ensalada  Fruta y leche	Panaché de verduras  Cinta de lomo adobada con ensalada  Gelatina variada	Pasta con pescado  Jamoncitos de pollo con patatas fritas  Fruta y leche	Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta y leche
Hidratos de Carbono 60,00 Proteínas 33,20 Grasas 47,90 Valor Calórico 802,40	Hidratos de Carbono 69,10 Proteínas 47,60 Grasas 37,10 Valor Calórico 826,40	Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40	Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20	Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 886,20
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pollo y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, atún y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES
Macarrones con chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada  Fruta y leche	Crema de zanahoria  Nuggets de pollo con ensalada (caseros)  Fruta y leche	Arroz con tomate  Albóndigas a la jardinera con verduras  Fruta y leche		
Hidratos de Carbono 51,15 Proteínas 26,70 Grasas 38,70 Valor Calórico 679,00	Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 813,10	Hidratos de Carbono 42,00 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 753,40		
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Magro con verdura y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.		

**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.

