

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
			<b>Judías verdes con jamón</b>  <b>Merluza</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo</b>  <b>Fruta y leche</b>
			Hidratos de Carbono 32,80 Proteínas 37,20 Grasas 41,79 Valor Calórico 786,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pollo y yogurt.	Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 886,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>Arroz con tomate</b>  <b>Filete de ternera</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Sopa minestrón</b>  <b>Pollo en salsa BBQ</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Judías guisadas</b> con verduras  <b>Emperador a la plancha</b> con ensalada  <b>Yogurt</b>	<b>Patatas</b> con pescado  <b>Roti de pavo</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Ragú de ternera</b> con patatas  <b>Fruta y leche</b>
Hidratos de Carbono 42,00 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 753,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	Hidratos de Carbono 77,30 Proteínas 42,90 Grasas 40,59 Valor Calórico 837,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, sándwich y yogurt.	Hidratos de Carbono 90,50 Proteínas 27,90 Grasas 33,80 Valor Calórico 835,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	Hidratos de Carbono 65,40 Proteínas 43,10 Grasas 32,90 Valor Calórico 753,10 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Hamburguesa y fruta.	Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 813,10 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>Arroz tres delicias</b>  <b>Calamares a la plancha</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Crema de verduras</b>  <b>Filete de lomo adobado</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Espaguetis boloñesa</b>  <b>Contramuslo de pollo</b> con ensalada  <b>Yogurt</b>	<h1>FESTIVO</h1>	
Hidratos de Carbono 78,20 Proteínas 41,60 Grasas 50,59 Valor Calórico 887,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Puré de verduras y yogurt.	Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	Hidratos de Carbono 37,90 Proteínas 31,80 Grasas 28,10 Valor Calórico 754,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Carne, verduras y fruta.		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>Tornillos a la napolitana</b>  <b>Lacón a la gallega</b> con patatas  <b>Yogurt</b>	<b>Lentejas estofadas</b>  <b>Merluza a la andaluza</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Panaché de verduras</b>  <b>Cinta de lomo adobada</b> con ensalada  <b>Gelatina variada</b>	<b>Pasta con pescado</b>  <b>Jamoncitos de pollo</b> con patatas fritas  <b>Fruta y leche</b>	<b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo</b>  <b>Fruta y leche</b>
Hidratos de Carbono 60,00 Proteínas 33,20 Grasas 47,90 Valor Calórico 802,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, carne y fruta.	Hidratos de Carbono 69,10 Proteínas 47,60 Grasas 37,10 Valor Calórico 826,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pollo y yogurt.	Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, atún y fruta.	Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 886,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones con chorizo</b>  <b>Merluza a la plancha</b> con ensalada  <b>Fruta y leche</b>	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Nuggets de pollo</b> con ensalada (caseros)  <b>Fruta y leche</b>	<b>Arroz con tomate</b>  <b>Albóndigas a la jardinera</b> con verduras  <b>Fruta y leche</b>		
Hidratos de Carbono 51,15 Proteínas 26,70 Grasas 38,70 Valor Calórico 679,00 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 813,10 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Magro con verdura y fruta.	Hidratos de Carbono 42,00 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 753,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.		

**RECOMENDACIONES DESAYUNOS:** Variaciones de productos lácteos y frutas con cereales o pan con aceite de oliva o galletas (sin huevo). La bollería industrial solo se recomienda 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.

