

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, pollo 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, sándwich 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 Contramuslo de pollo con ensalada Yogurt	FESTIVO	
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 patatas 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 Merluza a la plancha 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 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.

