

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 bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 42,10 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 758,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt de soja.
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 bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 37,90 Proteínas 31,80 Grasas 28,10 Valor Calórico 754,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Carne, verduras y fruta.	<b>Sopa de verduras</b>    <b>Filete de cerdo al ajillo</b> con ensalada <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 49,20 Proteínas 26,90 Grasas 56,80 Valor Calórico 765,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>FESTIVO</b>		
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 de soja</b>  Hidratos de Carbono 78,20 Proteínas 41,60 Grasas 50,59 Valor Calórico 787,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Puré de verduras y yogurt de soja.	<b>Lentejas con verduritas</b>  <b>Bacalao a la romana</b> con ensalada    <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 72,20 Proteínas 39,60 Grasas 46,59 Valor Calórico 757,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Puré, pavo y fruta.	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Albóndigas de ternera</b> con patatas <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 783,10 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, tortilla y fruta.	<b>Patatas guisadas</b> <b>Lacón</b> con ensalada  <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 80,00 Proteínas 56,50 Grasas 52,09 Valor Calórico 749,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt de soja.	<b>Sopa de cocido</b>    <b>Cocido completo</b> <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 786,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, sándwich mixto.
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> Hidratos de Carbono 105,60 Proteínas 33,20 Grasas 47,90 Valor Calórico 772,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, carne y fruta.	<b>Judías blancas estofadas</b>  <b>Limanda al horno</b> con ensalada  <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 69,10 Proteínas 47,60 Grasas 37,10 Valor Calórico 726,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pollo y yogurt de soja.	<b>Sopa de picadillo</b>    <b>Pollo asado</b> con patatas fritas <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, carne y fruta.	<b>Menestra de verduras</b>  <b>Merluza al horno</b> con patatas dado  <b>Fruta y bebida de soja</b>  Hidratos de Carbono 49,20 Proteínas 26,90 Grasas 56,80 Valor Calórico 765,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pavo y fruta.	<b>MENÚ ESPECIAL FELIZ NAVIDAD</b>

**RECOMENDACIONES DESAYUNOS:** Variaciones de productos de soja y frutas con cereales ó pan con aceite de oliva ó 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.

