

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 bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 32,80 Proteínas 37,20 Grasas 41,79 Valor Calórico 786,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, tortilla y gelatina.	<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 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 bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 42,00 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 753,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>Sopa minestrón</b>  <b>Pollo en salsa BBQ</b> con ensalada  <b>Fruta y bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 77,30 Proteínas 42,90 Grasas 40,59 Valor Calórico 837,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, tortilla y fruta.	<b>Judías guisadas</b> con verduras  <b>Emperador a la plancha</b> con ensalada  <b>Yogurt de soja</b> Hidratos de Carbono 90,50 Proteínas 27,90 Grasas 33,80 Valor Calórico 835,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>Patatas</b> con pescado  <b>Roti de pavo</b> con ensalada  <b>Fruta y bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 65,40 Proteínas 43,10 Grasas 32,90 Valor Calórico 753,10 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Hamburguesa y fruta.	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Ragú 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 813,10 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y batido de fruta.
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 bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 78,20 Proteínas 41,60 Grasas 50,59 Valor Calórico 887,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Puré de verduras y yogurt de soja.	<b>Crema de verduras</b>  <b>Filete de lomo adobado</b> con ensalada  <b>Fruta y bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>Espaguetis boloñesa</b>  <b>Tortilla de bonito</b> con ensalada  <b>Yogurt 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.	<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>Tornillos con atún</b>  <b>Lacón a la gallega</b> con ensalada  <b>Yogurt de soja</b> Hidratos de Carbono 60,00 Proteínas 33,20 Grasas 47,90 Valor Calórico 802,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, carne y fruta.	<b>Lentejas estofadas</b>  <b>Merluza a la andaluza</b> con ensalada  <b>Fruta y bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 69,10 Proteínas 47,60 Grasas 37,10 Valor Calórico 826,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pollo y batido de fruta.	<b>Panaché de verduras</b>  <b>Cinta de lomo adobada</b> con ensalada  <b>Gelatina variada</b> Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>Fideua de pescado</b>  <b>Jamoncitos de pollo</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, atún y fruta.	<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 886,20 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones con chorizo</b>  <b>Tortilla de calabacín</b> con ensalada  <b>Fruta y bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 51,15 Proteínas 26,70 Grasas 38,70 Valor Calórico 679,00 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Nuggets de pollo</b> con ensalada (caseros)  <b>Fruta y bebida de soja</b> Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 813,10 <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Magro con verdura y fruta.	<b>Arroz con tomate</b>  <b>Albóndigas a la jardinera</b> con verduras  <b>Fruta y bebida de soja</b> 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 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.

