

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|---|---|---|---|--|
| | | | Lentejas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria, judía verde) Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta y bebida de soja | Sopa de verduras Cinta de lomo con ensalada (lechuga, tomate y remolacha) Gelatina ó fruta variada |
| | | | Hidratos de Carbono 65,20 Proteínas 53,90 Grasas 37,80 Valor Calórico 705,80 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado en papillote y fruta. | Hidratos de Carbono 58,60 Proteínas 53,40 Grasas 42,60 Valor Calórico 769,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich y yogurt. |
| LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
| Caracolas napolitana Huevos rellenos con ensalada (lechuga y tomate) Fruta y bebida de soja | Judías pintas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz) Merluza con verduras (cebolla, pimiento, tomate, judías verdes, zanahoria, guisantes) Fruta y bebida de soja | Sopa de picadillo Pollo al horno con puré de patatas y zanahorias Fruta y bebida de soja | Crema de calabacín Filete de cerdo con patatas fritas Fruta y bebida de soja | Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria) Gelatina ó fruta variada |
| Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,30 Valor Calórico 727,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y vaso de leche. | Hidratos de Carbono 78,30 Proteínas 50,60 Grasas 38,60 Valor Calórico 762,40 RECOMENDACIONES CENA Tomate aliñado, calamares y fruta. | Hidratos de Carbono 63,90 Proteínas 42,40 Grasas 22,50 Valor Calórico 745,60 RECOMENDACIONES CENA Ternera asada con puré y fruta. | Hidratos de Carbono 65,40 Proteínas 40,30 Grasas 31,40 Valor Calórico 717,90 RECOMENDACIONES CENA Ensalada de pasta con atún y fruta. | Hidratos de Carbono 58,60 Proteínas 53,40 Grasas 42,60 Valor Calórico 769,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt. |
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz) Filetes rusos con ensalada (lechuga y tomate) Fruta y bebida de soja | Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas fritas Fruta y bebida de soja | Arroz a la marinera Gulasch de ternera con patatas dado y verduritas nat. Fruta y bebida de soja | Patatas con bacalao (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, bacalao y patatas) Tortilla de york con ensalada (tomate y lechuga) Yogurt de soja | Macarrones con chorizo (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo) Filete de atún con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta y bebida de soja |
| Hidratos de Carbono 78,30 Proteínas 50,60 Grasas 38,60 Valor Calórico 762,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y fruta. | Hidratos de Carbono 63,40 Proteínas 44,00 Grasas 31,80 Valor Calórico 717,60 RECOMENDACIONES CENA Asado de verduras con jamón y yogurt. | Hidratos de Carbono 82,30 Proteínas 48,60 Grasas 32,50 Valor Calórico 744,10 RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y leche. | Hidratos de Carbono 63,20 Proteínas 56,80 Grasas 41,00 Valor Calórico 749,00 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado al horno con patatas y fruta. | Hidratos de Carbono 67,60 Proteínas 45,60 Grasas 39,50 Valor Calórico 747,30 RECOMENDACIONES CENA Tortilla, pavo con ensalada y yogurt. |
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| Arroz con carne (cebolla, tomate, champiñón, guisantes y carne magra) Calamares con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y pepino) Fruta y bebida de soja | Espaguetis boloñesa (cebolla, pimiento, tomate y carne picada) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y atún) Fruta y bebida de soja | Crema de espinacas Emperador con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta y bebida de soja | Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria) Gelatina ó fruta variada | VACACIONES DE SEMANA SANTA |
| Hidratos de Carbono 82,30 Proteínas 48,60 Grasas 32,50 Valor Calórico 744,10 RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y fruta. | Hidratos de Carbono 60,20 Proteínas 49,30 Grasas 36,90 Valor Calórico 711,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, brocheta de carne y fruta. | Hidratos de Carbono 66,10 Proteínas 42,50 Grasas 32,90 Valor Calórico 724,10 RECOMENDACIONES CENA Sopa y chuleta de sajonia y fruta. | Hidratos de Carbono 58,60 Proteínas 53,40 Grasas 42,60 Valor Calórico 769,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt soja. | |
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| VACACIONES DE SEMANA SANTA | | | | |

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.

