

MARTES 08/01
Macarrones con atún
Pasta with tuna
Nuggets de pollo con ensalada mixta
Chicken nuggets with salad
Melocotón en almíbar y pan
Peach and bread



MIÉRCOLES 09/01
Puré de verduras
Vegetables purée
Tortilla española con lechuga y maíz
Potatoes omelette with salad
Fruta, leche y pan
Fruit, milk and bread



JUEVES 10/01
Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce
Merluza al horno con verduras asadas
Baked hake fillet with vegetables
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



VIERNES 11/01
Sopa de cocido
Cocido completo
Madrid stlye stew
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



LUNES 14/01
Lentejas a la casera
Stewed lentils with vegetables
Cinta de lomo plancha con menestra
Pork tenderloin with mixed vegetables
Yogur y Pan/ *Yoghurt and bread*



MARTES 15/01
Crema de calabacín
Zucchini purée
Filetes rusos con ensalada mixta
Salisbury steaks with salad
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



MIÉRCOLES 16/01
Arroz con verduras
Rice with vegetables
Merluza al horno con patata asada
Baked hake fillet with vegetables
Fruta, leche y pan
Fruit, milk and bread



JUEVES 17/01
Judías pintas guisadas
Stewed red beans with vegetables
Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria
Turkey omelette with salad
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



VIERNES 18/01
Patatas estofadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Filetes pollo plancha con ensalada mixta
Grilled chicken fillet with salad
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



LUNES 21/01
Judías verdes con york
Sautéed green beans with york
Huevos cocidos con patatas
Boiled eggs and potatoes
Yogur y Pan/ *Yoghurt and bread*



MARTES 22/01
Espirales con tomate
Pasta with tomato sauce
Caella adobada con ensalada mixta
Marinated caella with tomato salad
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



MIÉRCOLES 23/01
Puré de verduras
Vegetables purée
Magro estofado con menestra
Stewed pork meat with vegetables
Fruta, leche y pan
Fruit, milk and bread



JUEVES 24/01
Patatas a la riojana
Stewed potatoes with chorizo
Croquetas y empanadillas con ensalada
Croquettes and tunapatties with salad
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



VIERNES 25/01
Sopa de cocido
Cocido completo
Madrid stlye stew
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



LUNES 28/01
Lentejas estofadas con verduras
Stewed lentils with vegetables
Sajonia plancha con ensalada mixta
Grilled kassler with salad
Yogur y Pan/ *Yoghurt and bread*



MARTES 29/01
Paella valenciana
Valencian rice
Tortilla de espinacas y ensalada
Spinachs omelette with salad
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



MIÉRCOLES 30/01
Crema de zanahoria
Carrot purée
Albóndigas a la casera con patatas
Home made meatballs with potatoes
Fruta, leche y pan
Fruit, milk and bread



JUEVES 31/01
Judías blancas guisadas
Stewed white beans with vegetables
Rape horneado con menestra
Baked monkfish with vegetables
Fruta y pan/ *Fruit and bread*



*** La información sobre alérgenos en los menús está a su disposición.
*** Bebida diaria: agua./ *** Valoración nutricional realizada para alumnos entre 7-12 años

COMIDAS	08/01	09/01	10/01	11/01	14/01	15/01	16/01	17/01	18/01	21/01	22/02	23/01	24/01	25/01	28/01	29/01	30/01	31/01
Energía (kcal)	6648	698	674	701	643	587	820	675	770	471	674	667	593	701	685	852	668	669
Proteínas (g)	38	23	31	33	43	31	27	35	19	21	36	28	21	33	41	34	18	35
Grasas (g)	19	34	17	28	37	34	29	36	36	26	20	40	21	28	43	34	36	35
Glúcidos (g)	70	58	85	68	52	25	97	37	78	23	72	35	67	68	52	87	53	38

MARTES 08/01: Verdura rehogadas, pescado plancha, fruta y leche
MIÉRCOLES 09/01: Sopa juliana , pavo a la plancha, fruta y leche
JUEVES 10/01: Espárragos a la plancha, lomo plancha, fruta y leche
VIERNES 11/01:, Ensalada templada de gulas, pescado al horno, fruta y leche

LUNES 14/01: Champiñón al ajillo, bacalao rebozado, fruta y leche
MARTES 15/01: Verduras plancha, calamares en su tinta, cuajada.
MIÉRCOLES 16/01: Repollo rehogado con aceite de oliva, cinta de lomo plancha, flan
JUEVES 17/01: Puré de verduras, atún con tomate, yogur
VIERNES 18/01:, Pizza al gusto con ensalada, fruta y leche

LUNES 21/01: Lombarda con piñones, pescado en salsa verde, fruta y leche
MARTES 22/01: Berenjenas rellenas de carne gratinadas con ensalada, fruta y leche.
MIÉRCOLES 23/01: Tallarines con gambas y ensalada de tomate, flan
JUEVES 24/01: Menestra de verduras/ lomo a la plancha, yogur
VIERNES 25/01:, Bacaladitos fritos con ensalada mixta, yogur

LUNES 28/01: Espinacas a la crema, pescado a la plancha, fruta y leche
MARTES 29/01: Verduras rehogadas , pollo plancha, cuajada.
MIÉRCOLES 30/01: Caldo de ave, lenguado al horno con verduras, flan
JUEVES 31/01: Repollo rehogado, cinta de lomo plancha, yogur



ALHOMA, S.A.
Calle Mota del Cuervo, 21
28043 Madrid
Telf: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48
Email: info@alhoma.com
www.alhoma.com

Menú Mensual



Alhoma Colectividades
Grupo Alimentación y Hostelería

