



VIERNES 01/03

DIA NO LECTIVO

LUNES 04/03

DIA NO LECTIVO

MARTES 05/03

Crema de zanahoria  
Carrot purée  
Tortilla de espinacas con ensalada  
Spinachs omelette with salad  
Yogur y pan/ Yoghurt and bread  
Pear and bread



MIÉRCOLES 06/03

Arroz blanco con tomate casero  
Rice with tomato sauce  
Palometa a la marinera con verduras  
Pomfred with seafood and vegetables  
Naranja, leche y pan  
Orange, milk and bread



JUEVES 07/03

Lentejas a la riojana  
Stewed lentils with vegetables and chorizo  
Nuggets de pollo con ensalada  
Chicken nuggets with salad  
Plátano y pan  
Banana and bread



VIERNES 08/03

Patatas guisadas con pollo  
Stewed potatoes with chicken meat  
Abadejo al horno gratinado y menestra  
Baked haddock with vegetables  
Manzana y pan  
Apple and bread



LUNES 11/03

Puré de verduras de temporada  
Vegetables purée  
Salchichas frescas con ensalada  
Sausages with salad  
Yogur y Pan/ Yoghurt and bread



MARTES 12/03

Macarrones a la española  
Pasta with chorizo and tomato sauce  
Merluza a la plancha y menestra  
Hake fillet with vegetables  
Manzana y pan  
Apple and bread



MIÉRCOLES 13/03

Judías blancas guisadas con verduras  
Stewed white beans with vegetables  
Tortilla de patatas y ensalada mixta  
Potatoes omelette with salad  
Naranja, leche y pan  
Orange, milk and bread



DIA DE LA C.VALENCIANA 14/03

Paella valenciana  
Paella  
Pollo a last con patatas asadas  
Baked chicken with potatoes  
Fartons y pan  
Valencian dessert and bread



VIERNES 15/03

Lentejas a la casera  
Stewed lentils with chorizo  
Ternera asada con patatas al horno  
Baked veal with potatoes  
Mandarina y pan  
Tangerine and bread



LUNES 18/03

Crema de calabaza  
Pumpkin purée  
Huevos rellenos con atún y ensalada  
Filled eggs with tuna and salad  
Yogur y Pan/ Yoghurt and bread



MARTES 19/03

Sopa de cocido/ Soup  
Cocido completo  
Madrid stlye stew  
Naranja y pan  
Orange and bread



MIÉRCOLES 20/03

Patatas guisadas con verduras  
Stewed potatoes with vegetables  
Marrajo rebozado con lechuga y maíz  
Breaded mako fillet with salad  
Plátano, leche y pan  
Banana, milk and bread



JUEVES 21/03

Judías pintas guisadas con verduras  
Stewed red beans with vegetables  
Pollo asado con verduras al horno  
Baked chicken with vegetables  
Mandarina y pan  
Tangerine and bread



VIERNES 22/03

Rissoto de champiñones  
Rice with mushrooms  
Fogonero en papillote con verduras  
Baked stoker with baked vegetables  
Pera y pan  
Pear and bread



LUNES 25/03

Patatas guisadas con magro  
Stewed potatoes with pork meat  
Tortilla de calabaza con ensalada  
Zucchini omelette with salad  
Yogur y Pan/ Yoghurt and bread



MARTES 26/03

Judías pintas estofadas  
Stewed red beans with vegetables  
Merluza con tomate casero y verduras  
Hake fillet with tomato sauce and vegetables  
Naranja y pan  
Orange and bread



MIÉRCOLES 27/03

Puré de verduras casero  
Vegetables purée  
Cinta de lomo plancha con patatas  
Grilled pork tenderloin with potatoes  
Plátano, leche y pan  
Banana, milk and bread



JUEVES 28/03

Macarrones a la carbonara  
Pasta with cream sauce  
Limanda en salsa de limón con menestra  
Flounder fillet in lemon sauce with vegetables  
Manzana y pan  
Apple and bread



DIA DE ALEMANIA 29/03

Kartoffelsalat (Ensalada de patata)  
Potatoes and sausages salad  
Frikadellen (Hamburguesa con tomate)  
Hamburger with tomato sauce  
Schwärzelder Kirschtorte (Tarta Selva Negra)  
Chocolate cake



\*\*\* La información sobre alérgenos en los menús está a su disposición.  
\*\*\* Bebida diaria: agua./ Valoración nutricional realizada para niños entre 6-9 años

COMIDAS	05/03	06/03	07/03	08/03	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03
Energía (kcal)	418	660	496	631	582	642	705	821	890	477	697	709	622	726	567	470	773	705	750
Proteínas (g)	15	26	33	36	18	35	32	44	53	20	33	30	38	26	23	30	40	36	48
Grasas (g)	22	17	22	23	37	17	25	24	55	24	28	29	33	25	28	16	42	23	45
Glúcidos (g)	27	84	27	57	30	73	72	92	63	31	66	65	29	83	42	38	46	74	55

**DE CENA:**

**MARTES 05/03:** Verduras a la plancha, pescado plancha, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 06/03:** Purrusalda, San Jacobo con patatas, fruta y leche  
**JUEVES 07/03:** Alcachofas rehogadas, sepia a la plancha, fruta y leche  
**VIERNES 08/03:** Puré de verduras, pavo adobado plancha, fruta y leche

**LUNES 11/03:** Pollo a la plancha con patatas, ensalada fruta y leche  
**MARTES 12/03:** Crema de espinacas, croquetas y empanadillas, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 13/03:** Carne asada en su jugo con espárragos y champiñón, fruta y leche  
**JUEVES 14/03:** Pescadilla en salsa verde con patatas, fruta y leche  
**VIERNES 15/03:** Pechuga de pollo plancha con verduras asadas, fruta y leche

**LUNES 18/03:** Berenjena rebozado, cinta de lomo plancha, fruta y leche  
**MARTES 19/03:** Pescado con tomate, ensalada de pimientos asados, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 20/03:** Chipirones en su tinta, arroz blanco, fruta y leche  
**JUEVES 21/03:** Pechuga de pollo plancha con verduras asadas, fruta y leche  
**VIERNES 22/03:** Sopa minestrone, merluza con ensalada, fruta y leche

**LUNES 25/03:** Pollo asado con patatas, ensalada fruta y leche  
**MARTES 26/03:** Crema de calabacín, san Jacobo, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 27/03:** Pescadilla en salsa verde con patatas, fruta y leche  
**JUEVES 28/03:** Carne asada en su jugo con espárragos y champiñón, fruta y leche  
**VIERNES 29/03:** Pizza al gusto con ensalada, fruta y leche



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

# Menú Mensual



Alhoma Colectividades  
Grupo Alimentación y Hostelería

