

COLEGIO MADRIGAL

OCTUBRE 2018

Menú



LUNES 01/10
 Coditos con atún
Pasta with tuna and tomato sauce
 Lomo adobado con ensalada
Pork tenderloin with salad
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

LUNES 08/10
 Patatas a la marinera
Stewed potatoes with seafood
 Lacón a la plancha con lechuga
Grilled shoulder ham with lettuce
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

LUNES 15/10
 Lentejas guisadas con verduras
Stewed lentils with vegetables
 Caella adobada con ensalada
Dogfish with salad
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

LUNES 22/10
 Patatas con costillas
Stewed potatoes with pork ribs
 Tortilla de espinacas
Spinachs omelette
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

LUNES 29/10
 Lentejas estofadas
Stewed lentils with vegetables
 Empanadillas y rajas con ensalada
Tunapatties and breaded squids with salad
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

MARTES 02/10
 Crema de zanahoria
Carrot purée
 Tortilla de patatas con lechuga
Potatoes omelette with lettuce salad
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

MARTES 09/10
 Macarrones a la italiana
Pasta with york and tomato sauce
 Abadejo empanado con ensalada
Breaded haddock with salad
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

MARTES 16/10
 Crema de verduras
Vegetables purée
 Croquetas y empanadillas con ensalada
Croquettes and tunapatties with salad
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

MARTES 23/10
 Macarrones con york
Pasta with ham and tomato sauce
 Cinta de lomo con ensalada
Pork tenderloin with salad
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

MARTES 30/10
 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
 Filete de limanda con patatas
Flounder fillet with potatoes
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

MIÉRCOLES 03/10
 Paella valenciana
Valencian rice
 Merluza con tomate
Hake fillet with tomato sauce
 Fruta, leche y pan
Fruit, milk and bread

MIÉRCOLES 10/10
 Fideuá alicantina/ Fideua
Flounder fillet with salad
 Lenguado plancha con ensalada
Flounder fillet with salad
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

MIÉRCOLES 17/10
 Espaguetis boloñesa
Pasta with meat and tomato
 Tortilla francesa de atún
Tuna omelette
 Fruta, leche y pan
Fruit, milk and bread

MIÉRCOLES 24/10
 Arroz caldoso
Rice with vegetables
 Merluza al horno con patatas
Baked hake fillet with potatoes
 Fruta, leche y pan
Fruit, milk and bread

DIA DE ITALIA 31/10
 Canelones a la italiana
Cannelloni
 Escalope a la milanesa
Milanese pork escalope
 Helado italiano/ Ice cream

JUEVES 04/10
 Lentejas guisadas con verduras
Stewed lentils with vegetables
 Chuleta de Sajonia con patatas
Kassler with fried potatoes
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

JUEVES 11/10
 Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce
 Tortilla francesa con ensalada
Omelette with salad
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

JUEVES 18/10
 Judías verdes con jamón
Sautéed green beans with ham
 Albóndigas en salsa con patatas
Meatballs in sauce with potatoes
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

JUEVES 25/10
 Judías blancas estofadas
Stewed white beans with vegetables
 Delicias de pescado con lechuga
Hake sticks with lettuce salad
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

DIA DE EXTREMADURA 05/10

Sopa de picadillo
Soup with egg and ham
 Magro con fritada
Pork meat with vegetables
 Profiteroles/ Profiteroles

VIERNES 12/10

FIESTA NACIONAL

VIERNES 19/10

Sopa de cocido/ Soup
 Cocido complete
Madrid style stew
 Fruta del tiempo/ Pan
Fruit and bread

VIERNES 26/10

Crema de calabacín
Zucchini purée
 Filete de pollo con menestra
Chicken fillet with vegetables
 Fruta del tiempo/ 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 | 01/10 | 02/10 | 03/10 | 04/10 | 05/10 | 08/10 | 09/10 | 10/10 | 11/10 | 15/10 | 16/10 | 17/10 | 18/10 | 19/10 | 22/10 | 23/10 | 24/10 | 25/10 | 26/10 | 29/10 | 30/10 | 31/10 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Energía (kcal) | 736 | 475 | 786 | 635 | 682 | 553 | 723 | 704 | 676 | 551 | 517 | 721 | 724 | 913 | 598 | 594 | 756 | 701 | 504 | 479 | 653 | 903 |
| Proteínas (g) | 46 | 25 | 43 | 34 | 39 | 37 | 37 | 33 | 22 | 33 | 18 | 38 | 25 | 44 | 23 | 28 | 31 | 46 | 22 | 21 | 37 | 50 |
| Grasas (g) | 25 | 23 | 20 | 32 | 32 | 24 | 22 | 28 | 21 | 31 | 19 | 26 | 41 | 42 | 34 | 36 | 22 | 30 | 27 | 17 | 15 | 28 |
| Glúcidos (g) | 67 | 30 | 85 | 42 | 50 | 33 | 79 | 68 | 84 | 51 | 55 | 71 | 49 | 76 | 35 | 26 | 93 | 47 | 29 | 45 | 79 | 98 |

LUNES 01/10: Verduras a la plancha, salmón a la plancha, fruta y leche.
MARTES 02/10: Ensalada mixta, calmares a la romana, fruta y leche.
MIÉRCOLES 03/10: Gazpacho andaluz, filete pavo plancha, fruta y leche.
JUEVES 04/10: Ensalada campera, chuleta de Sajonia, fruta y leche.
VIERNES 05/10: Pastel de carne con besamel, fruta y leche.

LUNES 08/10: Ensalada de pimientos, hamburguesa de pollo plancha, fruta y leche.
MARTES 09/10: Berenjenas rellenas de carne, ensalada, fruta y leche.
MIÉRCOLES 10/10: Merluza en salsa con patatas, fruta y leche.
VIERNES 11/10: Pechuga de pollo rellena al horno, fruta y leche.

LUNES 15/10: Tortilla de patata, pimientos asados, fruta y leche.
MARTES 16/10: Habitas rehogadas, filete de pavo plancha, fruta y leche.
MIÉRCOLES 17/10: Salteado de setas, lenguado plancha, fruta y leche.
JUEVES 18/10: Acelgas rehogadas, boquerones fritos, fruta y leche
VIERNES 19/10: Calabacines rellenos de pollo, verduras y queso, fruta y leche

LUNES 22/10: Pavo asado con patatas panadera, fruta y leche
MARTES 23/10: Champiñón rehogado, emperador plancha, fruta y leche
MIÉRCOLES 24/10: Ensalada templada de gulas y queso cabra, filete pavo plancha fruta y leche
JUEVES 25/10: Puerros en salsa, cinta de lomo con ensalada, fruta y leche
VIERNES 26/10: Puré de calabacín, calamares a la romana, fruta y leche

LUNES 29/10: Sopa de ave con fideos, Filete de ternera plancha, fruta y leche
MARTES 30/10: Sepia con verduras a la plancha, fruta y leche
MIÉRCOLES 31/10: Lubina al horno con ensalada, fruta y leche

Menú Mensual



Alhoma Colectividades
Grupo Alimentación y Hostelería



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

