



LUNES 05/11
 Lentejas a la casera
Stewed lentils with vegetables
 Salchichas con lechuga y zanahoria
Sausages with lettuce and carrot salad
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

MARTES 06/11
 Cintas con nata y york
Pasta with york and cream
 Merluza al horno con patatas asadas
Baked hake with potatoes
 Fruta y pan/ Fruit and bread

MIÉRCOLES 07/11
 Sopa de cocido/ Soup
 Cocido completo
Madrid style stew
 Fruta, leche y pan/ Fruit, milk and bread

JUEVES 01/11
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS



VIERNES 02/11
DÍA NO LECTIVO

JUEVES 08/11
 Judías blancas guisadas
Stewed white beans with vegetables
 Huevos rellenos de atún con ensalada
Filled eggs with tuna and salad
 Fruta y pan/ Fruit and bread

VIERNES 09/11
 Puré de verduras
Vegetables purée
 Filetes rusos con tomate
Salisbury steaks with tomato
 Fruta y pan/ Fruit and bread

DÍA DE CANTABRIA 12/11
 Marmita de Cantabria
Stewed potatoes with tuna
 Ternera de Tudanca con Cabrales
Tudanca veal with cabrales cheese sauce
 Quesada Pasiega/ Cheese pie

MARTES 13/11
 Judías verdes rehogadas con tomate
Sautéed green beans with tomato
 Albóndigas a la casera con menestra
Meatballs in sauce with vegetables
 Fruta y pan/ Fruit and bread

MIÉRCOLES 14/11
 Sopa de cocido/ Soup
 Cocido completo
Madrid style stew
 Fruta, leche y pan/ Fruit, milk and bread

JUEVES 15/11
 Empedrado de pintas
Stewed red beans
 Sajonia plancha con ensalada de tomate
Grilled Kasler with tomato salad
 Fruta y pan/ Fruit and bread

VIERNES 16/11
 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
 Merluza en salsa verde
Hake fillet in green sauce
 Fruta y pan/ Fruit and bread

LUNES 19/11
 Macarrones a la española
Pasta with chorizo and tomato sauce
 Cinta de lomo plancha con ensalada
Grilled pork tenderloin with salad
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

MARTES 20/11
 Lentejas estofadas
Stewed lentils with vegetables
 Empanadillas de atún con pisto
Tunapatties with pisto
 Fruta y pan/ Fruit and bread

MIÉRCOLES 21/11
 Sopa de cocido/ Soup
 Cocido completo
Madrid style stew
 Fruta, leche y pan/ Fruit, milk and bread

JUEVES 22/11
 Brócoli rehogado con zanahoria
Sautéed broccoli with carrots
 Hamburguesa con patatas
Hamburger with potatoes
 Fruta y pan/ Fruit and bread

VIERNES 23/11
 Paella valenciana
Valencian rice
 Tortilla de queso con ensalada
Cheese omelette with salad
 Fruta y pan/ Fruit and bread

LUNES 26/11
 Patatas guisadas con rape
Stewed potatoes with prawns
 Alitas de pollo a horno con tomate
Baked chicken wings with tomato sauce
 Yogur y Pan/ Yoghurt and bread

MARTES 27/11
 Judías verdes con york
Green beans with york
 Tortilla rellena de gambas con ensalada
Filled omelette with prawns
 Fruta y pan/ Fruit and bread

MIÉRCOLES 28/11
 Sopa de cocido/ Soup
 Cocido completo
Madrid style stew
 Fruta, leche y pan/ Fruit, milk and bread

DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS 29/11
 Crema de verduras
Vegetables purée
 Roti de pavo con puré de patata
Turkey meat with potatoe purée
 Tarta de manzana/ Apple cake

VIERNES 30/11
 Fideua
Fideua
 Rabas y buñuelos con lechuga y maíz
Breaded squid and codfritters with salad
 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	05/11	06/11	07/11	08/11	09/11	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Energía (kcal)	733	701	603	527	704	538	659	723	626	610	688	847	850	628	530	581	554	571	834	704
Proteínas (g)	42	40	17	28	33	22	23	26	38	21	37	35	38	19	36	24	29	18	32	33
Grasas (g)	45	22	36	23	28	26	30	22	30	24	24	46	35	35	15	29	31	24	23	23
Glúcidos (g)	82	92	38	65	68	59	89	107	86	83	86	124	105	70	68	60	47	79	124	92

Recomendaciones

LUNES 05/11: Ensalada de pasta, tortilla de patata , fruta y leche
MARTES 06/11: Judías verdes con aceite de oliva, filete ternera plancha, cuajada.
MIÉRCOLES 07/11: Sopa de ave, atún con tomate, flan
JUEVES 08/11: Repollo rehogado, cinta de lomo plancha, yogur
VIERNES 09/11: , Pizza al gusto con ensalada, yogur

LUNES 12/11: Puré de verduras, boquerones fritos, fruta y leche
MARTES 13/11: Ensalada mixta, salchichas con tomate, yogur
MIÉRCOLES 14/11: Berenjena al horno rellena de carne y queso
JUEVES 15/11: Ensaladilla rusa, tortilla de queso, fruta y leche
VIERNES 16/11: Arroz tres delicias, croquetas caseras, yogur

LUNES 19/11: Brócoli rehogado, calamares a la romana, fruta y leche
MARTES 20/11: Ensalada de tomate, pollo con salsa de champiñón, yogur
MIÉRCOLES 21/11: Judías verdes con jamón, merluza al horno, yogur
JUEVES 22/11: Sopa de estrellas, croquetas jamón, natillas
VIERNES 23/11: Berenjena rebozada, filete de pollo plancha, yogur

LUNES 26/11: Crema de calabacín, sepia plancha, fruta y leche
MARTES 27/11: Patatas asadas con jamón, filete de pollo plancha, flan
MIÉRCOLES 28/11: Ensalada de pasta, fritura andaluza, fruta y leche
JUEVES 29/11: Ensalada de tomate, huevos fritos con patatas, natillas
VIERNES 30/11: Pizza al gusto con ensalada, 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

