

LUNES 05/06
Lentejas a la casera (lentejas, chorizo, patata y zanahoria)/ *Lentils with chorizo*
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz/ *Potatoes omelette with salad (lettuce and corn)*
Yogur/ *Yoghurt- Pan/ Bread*

MARTES 06/06
Crema de verduras/
Pureéd vegetables
Filete de merluza con patatas panadera/
Hake fillet with potatoes
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

MIÉRCOLES 07/06
DÍA DE MURCIA.
Arroz con verdura y magro/
Rice with vegetables and pork lean
Croquetas de bacalao y empanadillas/
Cod croquettes and tuna pasties
Profiteroles/ *Profiteroles- Pan/ Bread*

JUEVES 01/06
Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla)/ *Carrot cream*
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz/
Grilled chicken fillet with salad
Natillas/ *Custard- Pan/ Bread*

VIERNES 02/06
Judías pintas/ *Pinto beans*
Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate/ *Battered hake fillet with salad (lettuce and tomato)*
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

JUEVES 08/06
Espaguetis a la española (pasta, chorizo y tomate)/ *Pasta with chorizo and tomato sauce*
Filete de limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria/ *Grilled limanda fillet with salad (lettuce and carrot)*
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

VIERNES 09/06
Patatas guisadas a lo pobre/ *Stew potatoes*
Pollo en salsa con verduras/
Chicken in sauce with vegetables
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

LUNES 12/06
Canelones/ *Cannelloni*
Cinta de lomo a la plancha con patatas/
Grilled pork loin with potatoes
Yogur/ *Yoghurt- Pan/ Bread*

MARTES 13/06
Coditos con tomate y atún/
Pasta with tomato and tuna
Albóndigas caseras en salsa
(carne picada de ternera)/ *Meatballs in sauce*
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

MIÉRCOLES 14/06
Judías blancas guisadas con verduras/
White beans with vegetables
Tortilla de queso con ensalada de lechuga y zanahoria/ *Cheese omelette with salad (lettuce and carrot)*
Helado/ *Ice cream- Pan/ Bread*

JUEVES 15/06
Puré de verduras frescas (acelgas, patata, zanahoria y cebolla)/ *Pureéd vegetables*
Jamoncitos de pollo en salsa/
Chicken thighs in sauce
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

VIERNES 16/06
Paella mixta (arroz, calamar, mejillón, magro y verduras)/ *Paella (rice, squid, mussel, lean pork and vegetables)*
Filete de merluza a la inglesa con lechuga/
Breaded hake fillet with lettuce
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

LUNES 19/06
Lentejas estofadas con verduras/
Lentils with vegetables
Filete de limanda con ensalada de lechuga/ *Limanda fillet with lettuce*
Yogur/ *Yoghurt- Pan/ Bread*

MARTES 20/06
Arroz con calamares/ *Rice with squids*
Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate/ *Potatoes omelette with salad (lettuce and tomato)*
Fruta del tiempo/ *Pan- Fruit/ Bread*

MIÉRCOLES 21/06
DÍA DE HOLANDA.
Crema de verduras (*Groentesoep*)
Croquetas de carne (*kroketten*) y salchicha frita (*frikandel*)
Tarta de arroz con leche (*Rijstevlaai*)
Pan/ Bread

JUEVES 22/06
Macarrones con tomate y chorizo/
Macaroni with chorizo and tomato sauce
Hamburguesa con patatas/
Hamburger with potatoes
Helado/ *Ice cream*
Pan/ 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 | 01/06 | 02/06 | 05/06 | 06/06 | 07/06 | 08/06 | 09/06 | 12/06 | 13/06 | 14/06 | 15/06 | 16/06 | 19/06 | 20/06 | 21/06 | 22/06 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Energía (kcal) | 441 | 631 | 792 | 789 | 769 | 696 | 704 | 569 | 832 | 587 | 656 | 819 | 649 | 902 | 720 | 624 |
| Proteínas (g) | 27.9 | 30.5 | 35.0 | 30.3 | 46.0 | 32.2 | 37.3 | 29.8 | 35.1 | 34.7 | 26.9 | 36.7 | 35.0 | 28.2 | 24.3 | 21.1 |
| Grasas (g) | 16.1 | 17.1 | 42.7 | 23.0 | 38.9 | 24.0 | 34.9 | 28.4 | 33.5 | 25.9 | 38.4 | 29.4 | 41.2 | 29.6 | 28.3 | 26.1 |
| Glúcidos (g) | 31.2 | 69.5 | 82.1 | 99.1 | 41.9 | 74.8 | 45.3 | 34.0 | 82.2 | 43.9 | 36.6 | 86.5 | 51.7 | 112.9 | 76.6 | 61.0 |

JUEVES 01/06: Ensalada de arroz, sepia a la plancha, fruta y leche.

VIERNES 02/06: Consomé, filete de ternera con ensalada, fruta y leche.

LUNES 05/06: Verduras asadas, lomo a la plancha, fruta y leche.

MARTES 06/06: Brócoli con salsa, pastel de carne, fruta y leche.

MIÉRCOLES 07/06: Guisantes con jamón, atún encebollado, fruta y leche.

JUEVES 08/06: Ensalada mixta, pavo guisado, fruta y leche.

VIERNES 09/06: Salmorejo, merluza a la romana, fruta y leche.

LUNES 12/06: Lubina al horno, ensalada mixta, fruta y leche.

MARTES 13/06: Patatas gratinadas, fritura de pescado, fruta y leche.

MIÉRCOLES 14/06: Crema de puerros, pollo asado con ensalada, fruta y leche.

JUEVES 15/06: Espinacas a la crema, salmón a la plancha, fruta y leche.

VIERNES 16/06: Judías verdes aliñadas, empanadillas de carne, fruta y leche.

LUNES 19/06: Puré de calabacín, filete de ternera a la plancha, fruta y leche.

MARTES 20/06: Ensaladilla rusa, rape en salsa verde, fruta y leche.

MIÉRCOLES 21/06: Ensalada de pimientos, crepes de york y queso, fruta y leche.

JUEVES 22/06: Acelgas rehogadas, calamares a la romana, fruta y leche.

LOS ALIMENTOS. HUEVOS, PESCADOS Y MARISCOS, CARNES Y EMBUTIDOS.

Este grupo incluye alimentos que contienen fundamentalmente proteínas y grasas.

- *Los huevos aportan proteínas de excelente calidad en su clara y grasas en la yema.*

En la infancia y la adolescencia su consumo debe ser de 4 ó 5 huevos a la semana.

- *Los pescados y carnes son una buena fuente de proteínas y además aportan hierro, que es un mineral muy necesario durante el crecimiento infantil.*

Los pescados aportan proteínas de igual calidad que las de la carne, con la ventaja de que su grasa es más saludable para el organismo.

- *Las carnes rojas (cerdo y ternera) deben consumirse en menor cantidad que las blancas (pollo y pavo) y conviene elegir las partes magras.*

En las aves debe eliminarse la piel, porque es debajo de ella donde se acumula la grasa.

- *Los embutidos con menos grasa, como el jamón serrano, jamón cocido, el pavo, etc., se pueden incluir en los bocadillos de media mañana o de la merienda, solos o acompañados de otros alimentos, como queso, tomate, etc.*

Los embutidos que contienen más grasa, como los chorizos, salchichones y mortadelas, se deben consumir con moderación.

MENÚ MENSUAL



Alhoma Colectividades
Grupo Alimentación y Hostelería



ALHOMA, S.A.

Calle Mota del Cuervo, 21

28043 Madrid

Tel: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48

Email: info@alhoma.com

www.alhoma.com

