

LUNES 02/10
 Macarrones con tomate y atún
Macaroni with tomato sauce and tuna
 Hamburguesa con patatas fritas
Veal Burger with chips
 Yogur/Yoghurt
 Pan/Bread

MARTES 03/10
 Sopa de ave y picadillo/Soup
(Fideos, york y huevo cocido)
 Filetes de pollo a la plancha con ensalada/
Chicken fillet with salad
 Fruta del tiempo/Fruit
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 04/10
 Patatas a la riojana/
Potatoes with green pepper, red pepper and chorizo
 Merluza a la romana con ensalada/
Fried hake fillet a la romana with salad
 Fruta del tiempo y leche/ Fruit and milk
 Pan/Bread

JUEVES 05/10
 Paella valenciana/Valencian paella
 (arroz, mejillón, calamar y verduras)
 Tortilla de queso con ensalada mixta
 Cheese omelette with salad
 Fruta del tiempo/Fruit
 Pan/Bread

VIERNES 06/10
 Judías blancas con verduras/
White beans with vegetables
 Varitas de merluza con ensalada/
Hake sticks with salad
 Fruta del tiempo/Fruit
 Pan/Bread

LUNES 09/10
 Lentejas a la casera/
Lentils with chorizo, carrot, potatoe
 Tortilla española con ensalada de
 lechuga y maíz/Potatoes omelette with salad
 Yogur/Yoghurt
 Pan/Bread

MARTES 10/10
 Judías verdes con beicon/
Green beans with bacon
 Magro con tomate y patatas/
Lean pork with tomato sauce and chips
 Fruta del tiempo/Fruit
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 11/10
 Sopa de cocido/Soup
 (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)
 Cocido completo/
Madrid style stew
 Fruta del tiempo y leche/ Fruit and milk
 Pan/Bread

JUEVES 12/10
 DIA DE LA HISPANIDAD

VIERNES 13/10
 NO LECTIVO

LUNES 16/10
 Patatas a la marinera
Potatoes with squid, clam and mussel
 Cinta de lomo a la plancha con
 ensalada/Pork fillet with salad
 Yogur/Yoghurt
 Pan/Bread

MARTES 17/10
 Empedrado de pintas/
 Red beans with rice, chorizo and carrot
 Filete de merluza con patatas/
Hake fillet with chips
 Fruta del tiempo
 Fruit
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 18/10
 Arroz con magro/
 Rice with lean pork
 Rabas y empanadillas con ensalada/
Squid rings fried and tuna pasties
 Fruta del tiempo y leche/
 Fruit and milk
 Pan/Bread

JUEVES 19/10
 Espaguetis a la italiana
 Spaguetti with ham and tomato sauce
 Albóndigas en salsa de verduras/
 Meatball in sauce
 Fruta del tiempo/Fruit
 Fruit
 Pan/Bread

VIERNES 20/10
 Lentejas a la casera/ Lentils with
 chorizo, carrot and onion
 Tortilla española con ensalada/
 Potatoes omelette with salad
 Fruta del tiempo
 Fruit
 Pan/Bread

LUNES 23/10
 Arroz blanco con tomate/
 Rice with tomato sauce
 Bueñuelos de bacalao con guisantes/
Cod fritters with green peas
 Yogur/Yoghurt
 Pan/Bread

MARTES 24/10
 Crema de verduras (acelgas, patata,
 zanahoria y puerro)/ Vegetable purée/
 Pollo asado con lechuga y tomate/
Grilled chicken with lettuce and tomato
 Fruta del tiempo
 Fruit
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 25/10
 Sopa de cocido/Soup
 (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)
 Cocido completo/
 Madrid style stew
 Fruta del tiempo y leche/ Fruit and milk
 Pan/Bread

JUEVES 26/10
 Farfales a la española/
Farfalle with chorizo and tomato sauce
 Filete de lenguado con ensalada/
Sole fillet with salad
 Fruta del tiempo/Fruit
 Fruit
 Pan/Bread

VIERNES 27/10
 Judías blancas con verduras/
White beans with vegetables
 Salchichas en salsa ketchup y
 patatas paja/Sausages with ketchup and chips
 Fruta del tiempo
 Fruit
 Pan/Bread

LUNES 30/10
 Macarrones a la española/
Macaroni with tomato sauce and chorizo
 Huevos rellenos con bechamel/
 Stuffed eggs with white sauce
 Yogur/Yoghurt
 Pan/Bread

MARTES 31/10
 Empedrado de pintas/
 Red beans with rice, chorizo and carrot
 Ternera asada en su jugo con patatas/
Roasted beef in sauce with chips
 Fruta del tiempo
 Fruit
 Pan/Bread

COMIDAS	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	09/10	10/10	11/10	13/10	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	30/10	31/10
Energía (kcal)	804	611	529	852	794.7	807	714	703	787	555	771	766	845	752.5	783	645	717	789	741	683	826
Proteínas (g)	33.5	39.2	26.1	38.6	27.3	34.0	32.1	32.9	35.5	36.0	34.7	24.6	33.7	32.4	28.8	34.9	30.4	40.8	32.5	32.0	48.2
Grasas (g)	28.3	23.3	16.3	34.5	38.7	44.9	39.5	27.9	21.5	23.5	34.4	21.1	31.9	47.1	15.5	34.9	36.6	27.9	35.8	24.9	36.3
Glúcidos (g)	87.8	48.3	53.9	86.6	69.4	81.4	43.2	68.0	96.9	35.0	72.7	103.6	92.5	66.6	115.6	34.2	54.6	80.8	57.2	71.3	62.4

DE CENA.

- LUNES 02/10:** Verduras a la plancha, salmón a la plancha, fruta y leche.
MARTES 03/10: Puré de calabacín, calmares a la romana, fruta y leche.
MIÉRCOLES 04/10: Gazpacho andaluz, filete pavo plancha, fruta y leche.
JUEVES 05/10: Ensalada mixta, chuleta de Sajonia, fruta y leche.
VIERNES 06/10: Pastel de carne con besamel, fruta y leche.
- LUNES 09/10:** Ensalada de pimientos, hamburguesa de pollo plancha, fruta y leche.
MARTES 10/10: Berenjenas rellenas de carne, ensalada, fruta y leche.
MIÉRCOLES 11/10: Merluza en salsa con patatas, fruta y leche.
JUEVES 12/10: **DÍA DE LA HISPANIDAD**
VIERNES 13/10: **FIESTA**
- LUNES 16/10:** Tortilla de patata, pimientos asados, fruta y leche.
MARTES 17/10: Habitas rehogadas, filete de pavo plancha, fruta y leche.
MIÉRCOLES 18/10: Salteado de setas, lenguado plancha, fruta y leche.
JUEVES 19/10: Acelgas rehogadas, boquerones fritos, fruta y leche
VIERNES 20/10: Calabacines rellenos de pollo, verduras y queso, fruta y leche
- LUNES 23/10:** Pavo asado con patatas panadera, fruta y leche
MARTES 24/10: Champiñón rehogado, emperador plancha, fruta y leche
MIÉRCOLES 25/10: Merluza en salsa con patatas, fruta y leche
JUEVES 26/10: Puerros en salsa, cinta de lomo con ensalada, fruta y leche
VIERNES 27/10: Puré de calabacín, calmares a la romana, fruta y leche
- LUNES 30/10:** Sepia con verduras a la plancha, fruta y leche
MARTES 30/10: 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

