

LUNES 06/11
 Patatas con calamares/
 Potatoes with squid
 Gallo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate/
 Megrin fillet with salad
 Yogur y pan/Yoghurt and bread

MARTES 07/11
 Empedrado de pintas/
 Red beans with rice, chorizo and carrot
 Hamburguesa con tomate frito y ensalada con zanahoria rallada/
 Veal Burger with tomato and salad
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 01/11
FIESTA DE TODOS LOS SANTOS

JUEVES 02/11
 Judías verdes con beicon/
 Green beans with bacon
 Merluza a la romana con ensalada/
 Fried hake fillet a la romana with salad
 Melocotón en almíbar / leche
 Peaches in syrup/Milk
 Pan/Bread

VIERNES 03/11
 Lentejas a la casera/
 Lentils with chorizo, carrot, potatoe
 Tortilla de espinacas/ Spinach omelette
 Fruta del tiempo / leche
 Fruit/Milk
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 08/11
 Puré de verdura/
 Vegetable purée
 Filete de pollo con ensalada/
 Chicken fillet with salad
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

JUEVES 09/11
 Macarrones a la boloñesa/
 Macaroni with minced meat
 Merluza en salsa verde con patatas panadera/Hake in green sauce
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

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

LUNES 13/11
 Espaguetis a la italiana/
 Spaguetti with ham and tomate sauce
 Bacalao a la dorada con ensalada mixta/Fried cod fillet with salad
 Yogur y pan/Yoghurt and bread

MARTES 14/11
 Arroz blanco con tomate/
 Rice with tomato sauce
 Pollo asado con patatas fritas/
 Grilled chicken with chips
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 15/11
 Estofado de judías blancas/
 White beans with chorizo, carrot, potatoe
 Empanadillas y rabas con ensalada/
 Tuna patties and squid fried with salad
 Natillas/Custard
 Pan/Bread

JUEVES 16/11
 Fidegüa/
 noodles with squid, mussel and fish meat
 Filete de mero con ensalada/
 Grouper fillet with salad
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

VIERNES 17/11
 Crema de calabacín/
 Zucchini purée
 Ragout de ternera con patatas dado/
 Veal ragout with diced potatoes
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

LUNES 20/11
 Arroz blanco con tomate/
 Rice with tomato sauce
 Huevos cocidos con patatas
 Boiled eggs with chips
 Yogur y pan/Yoghurt and bread

MARTES 21/11
 Judías pintas con verduras/
 Red beans with vegetables
 Merluza a la plancha con ensalada/
 Hake fillet with salad
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 22/11
 Puré de zanahoria/
 Carrot purée
 Chuleta de ibérico con ensalada/
 Pork chop with salad
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

JUEVES 23/11
 Patatas con costillas adobadas/
 Potatoes with pork ribs
 Cazón y rabas con ensalada/
 Dogfish and squid fried with salad
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

VIERNES 24/11
 Sopa de cocido/Soup (fideos, gallina, hueso frescos y de jamón)
 Cocido completo/
 Madrid style stew
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

LUNES 27/11
 Lentejas a la casera/
 Lentils with potatoe, carrot and onion
 Tortilla española en salsa de tomate/
 Potatoe omelette with tomato sauce
 Yogur y pan/Yoghurt and bread

MARTES 28/11
 Coditos con tomate y chorizo/
 Pasta with tomato sauce and chorizo
 Albóndigas a la casera con patatas fritas/
 Meatball with chips
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 Pan/Bread

MIÉRCOLES 29/11
 Cazuela a la marinera/
 Stewed squid and mussel
 Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada/Little chicken drumstick in sauce
 Flan/crème caramel
 Pan

JUEVES 30/11
 Arroz con verduras/
 Rice with mixed vegetables
 Merluza a la romana con ensalada/
 Fried hake fillet a la romana with salad
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk
 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	02/11	03/11	06/11	07/11	08/11	09/11	10/11	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Energía (kcal)	641	777	560	615	580	898	703	673	765	559	819	702	797	600	582	639	703	680	954	547	819
Proteínas (g)	30.42	37.53	29.91	27.76	35.76	45.58	32.87	48.77	41.4	27.12	38.64	38.17	28.22	29.18	26.86	29.52	32.87	34.38	33.25	34.35	31.27
Grasas (g)	34.8	52.43	23.02	23.54	27.19	32.25	27.97	17.22	45.46	12.8	33.45	40.05	29.26	30.63	31.09	24.56	27.97	40.98	43.58	23.87	29.46
Glúcidos (g)	35.79	56.71	44.32	58.8	33.53	90.42	68.01	67.24	37.12	67.87	75.61	32.9	92.2	37.4	34.42	59.97	68.01	51.53	94.95	33.34	91.42

JUEVES 02/11: Crepes de jamón y queso con ensalada completa, fruta y leche
VIERNES 03/11: Consomé, cinta de lomo a la plancha con ensalada, fruta y leche

LUNES 06/11: Espárragos plancha, cinta de lomo plancha, fruta y leche
MARTES 07/11: Coliflor con bechamel, pescadilla al horno, fruta y leche
MIÉRCOLES 08/11: Arroz tres delicias, filete de panga a la plancha, fruta y leche
JUEVES 09/11: Pollo plancha con ensalada de tomate, fruta y leche
VIERNES 10/11: Pizza al gusto con ensalada mixta, fruta y leche

LUNES 13/11: Ensalada de pimientos, pechuga de pollo rellena, fruta y leche
MARTES 14/11: Lombarda rehogada, merluza en salsa verde, fruta y leche
MIÉRCOLES 15/11: Calamares a la romana con ensalada, fruta y leche
JUEVES 16/11: Sopa de ave, croquetas con ensalada, fruta y leche
VIERNES 17/11: Champiñón al ajillo, bacaladitos fritos, fruta y leche

LUNES 20/11: Espinacas rehogadas, pavo a la plancha, fruta y leche
MARTES 21/11: Calabacines rellenos de carne, ensalada mixta, fruta y leche
MIÉRCOLES 22/11: Dorada al horno con ensalada, fruta y leche
JUEVES 23/11: Crema de calabaza, empanadillas de bonito, fruta y leche
VIERNES 24/11: Salteado de verduras, boquerones fritos, fruta y leche

LUNES 27/11: Acelgas rehogadas, pollo a la plancha, fruta y leche
MARTES 28/11: Ensaladilla rusa, lenguado a la plancha con tomate, fruta y leche
MIÉRCOLES 29/11: Tortilla de patatas, ensalada templada, fruta y leche
JUEVES 30/11: Pizza al gusto 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

