

### LUNES 08/01

Macarrones con tomate y york/  
Macaroni with ham and tomato sauce  
Cinta de lomo a la plancha con patatas dado/  
Pork tenderloin with diced potatoes  
Melocotón en almíbar/Peaches in syrup  
Pan/Bread

### MARTES 09/01

Patatas a la riojana/  
Potatoes with chorizo, onion and pepper  
Merluza en salsa verde/  
Hake in green sauce  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### MIÉRCOLES 10/01

Sopa de cocido/Soup  
Cocido completo/  
Madrid style stew  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### JUEVES 11/01

Paella valenciana/  
Valencian paella  
Croquetas y empanadillas de atún con verduras/  
Ham croquettes and tuna patties with vegetables  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### VIERNES 12/01

Crema de zanahoria/  
Carrot purée  
Filetes rusos con tomate/  
Salisbury steak with tomato sauce  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### LUNES 15/01

Lentejas a la burgalesa/  
Lentils with bacon, potatoes, carrot and onion  
Tortilla de espinacas con ensalada/  
Spinach omelette with salad  
Yogur/Yoghurt  
Pan/Bread

### MARTES 16/01

Arroz tres delicias/Three-jewel rice  
(arroz, guisantes, york y tortilla)  
Ragout a la jardinera con ensalada/  
Stewed veal ragout with diced potatoes  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### MIÉRCOLES 17/01

Judías blancas guisadas/  
White beans with potato, carrot, onion  
Pescado con ensalada de lechuga y maíz/  
Fish fillet with salad  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### JUEVES 18/01

Sopa de picadillo/Soup  
(fideos, hueso jamón, york y huevo picado)  
Filetes de pollo con patatas dado/  
Chicken fillet with diced potatoes  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### VIERNES 19/01

Puré de verduras/  
Vegetables purée  
Lacón al caramelo con guisantes/  
Pork shoulder in sweet sauce with peas  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### LUNES 22/01

Patatas a la marinera/  
Stewed potatoes squid and mussel  
Filete de sajonia con puré de patata/  
Kasseler with mashed potatoes  
Natillas/Custard  
Pan/Bread

### MARTES 23/01

Empedrado de pintas/  
Red beans with rice, chorizo and carrot  
Rejos a la romana con ensalada/  
Fried squids "a la romana" with salad  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### MIÉRCOLES 24/01

Crema de calabaza/  
Pumpkin purée  
Pollo asado con patatas paja/  
Grilled chicken with chips  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### JUEVES 25/01

Arroz con verduras/  
Rice with mixed vegetables  
Filete de merluza a la romana con ensalada de  
maíz y atún/Fried hake "a la romana" with salad  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### VIERNES 26/01

Sopa de cocido/Soup  
Cocido completo/  
Madrid style stew  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### LUNES 29/01

Lasaña de carne al horno/  
Baked lasagna  
Merluza en salsa verde/  
Hake in green sauce  
Yogur/Yoghurt  
Pan/Bread

### MARTES 30/01

Lentejas guisadas/  
Lentils with potato, carrot, onion  
Tortilla de york con ensalada/  
Ham omelette with salad  
Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
Pan/Bread

### MIÉRCOLES 31/01

Puré de verduras/  
Vegetables purée  
Escalope a la milanesa con patatas panadera/  
Breaded pork steak with baked potatoes  
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	08/01	09/01	10/01	11/01	12/01	15/01	16/01	17/01	18/01	19/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	29/01	30/01	31/01
Energía (kcal)	749	605	701	816	473	658	857	553	744	591	687	516	793	768	703	690	612	819
Proteínas (g)	40.5	25.3	32.7	31.6	16.0	36.5	44.2	32.8	40.3	33.9	37.3	31.6	35.0	27.1	32.8	41.1	35.8	42.7
Grasas (g)	24.1	26.3	27.9	22.9	23.3	41.1	31.1	20.7	31.7	22.0	28.5	12.3	47.1	25.9	27.9	18.0	34.4	44.0
Glúcidos (g)	79.0	52.0	67.6	104.8	35.5	53.1	84.4	43.7	61.3	49.2	55.3	54.9	43.1	91.0	68.0	77.4	56.4	48.2

## DE CENA:

**LUNES 08/01:** Verduras rehogadas, pescado plancha, fruta y leche

**MARTES 09/01:** Guisantes con jamón, pavo plancha, fruta y leche

**MIÉRCOLES 10/01:** Espárragos a la plancha, panga rebozada, fruta y leche

**JUEVES 11/01:** Sopa juliana, pescado con ensalada, fruta y leche

**VIERNES 12/01:** Pescado asado con patatas panadera, fruta y leche

**LUNES 15/01:** Champiñón al ajillo, bacalao rebozado, fruta y leche

**MARTES 16/01:** Crema de calabacín, calamares en su tinta, fruta y leche

**MIÉRCOLES 17/01:** Repollo al ajo, cinta de lomo a la plancha fruta y leche

**JUEVES 18/01:** Puré de verduras, atún con tomate, fruta y leche

**VIERNES 19/01:** Ensalada templada, pizza al gusto, fruta y leche

**LUNES 22/01:** Lombarda con piñones, pescado en salsa verde, fruta y leche

**MARTES 23/01:** Berenjenas rellenas de carne gratinadas y ensalada, fruta y leche

**MIÉRCOLES 24/01:** Tallarines con gambas y ensalada, fruta y leche

**JUEVES 25/01:** Menestra de verduras, lomo plancha, fruta y leche

**VIERNES 26/01:** Bacaladitos fritos, ensalada de mixta, fruta y leche

**LUNES 29/01:** Pollo asado con patatas fritas, fruta y leche

**MARTES 30/01:** Espinacas a la crema, pescado plancha con tomate, fruta y leche

**MIÉRCOLES 31/01:** Lenguado con verduras al horno, fruta y leche



ALHOMA, S.A.

Calle Mota del Cuervo, 21

28043 Madrid

Tel: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48

Email: [info@alhoma.com](mailto:info@alhoma.com)

[www.alhoma.com](http://www.alhoma.com)

# MENÚ MENSUAL



Alhoma Colectividades  
Grupo Alimentación y Hostelería

