

MENÚ

LUNES 05/02

Patatas marinera/
Stewed potatoes squid and mussel
Filete de merluza con ensalada mixta/
Grilled hake fillet with salad
Yogur y pan/ Yoghurt and bread

MARTES 06/02

Judías blancas guisadas con verduras/
White beans with vegetables
Empanadillas con ensalada de lechuga y maíz/
Tunapatties with salad
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/ Bread

MIÉRCOLES 07/02

Paella con magro de cerdo/
Rice with lean pork
Pollo con tomate y patatas fritas/
Chicken meat in tomato sauce with chips
Fruta del tiempo/leche (Fruit/Milk)
Pan/Bread

JUEVES 01/02

Arroz con verduras/
Rice with mixed vegetables
Croquetas y rabas con ensalada mixta/
Croquettes and squid fried with salad
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/Bread

VIERNES 02/02

Crema de calabaza/
Pumpkin purée
Filete de pollo con ensalada mixta/
Chicken fillet with salad
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/Bread

JUEVES 08/02

Puré de verduras
Vegetables purée
Filete de lenguado con ensalada mixta/
Flounder fillet with salad
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/Bread

VIERNES 09/02

Sopa de cocido/Soup
Cocido completo/
Madrid style stew
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/ Bread

LUNES 12/02

Lentejas a la casera/
Lentils with potato, carrot, onion
Tortilla española con ensalada mixta/
Potatoes omelette with salad
Yogur y pan/ Yoghurt and bread

MARTES 13/02

Macarrones a la española/
Macaroni with chorizo and tomato sauce
Filetes rusos con ensalada de lechuga
y maíz/ Salisbury steak with salad
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/ Bread

MIÉRCOLES 14/02

Patatas guisadas con mero/
Stewed potatoes with grouper
Lacón al caramelo con ensalada/
Roasted pork with salad
Fruta del tiempo/leche (Fruit/Milk)
Pan/ Bread

JUEVES 15/02

DÍA NO LECTIVO

VIERNES 16/02

DÍA NO LECTIVO

LUNES 19/02

Espaguetis con tomate/
Spaghetti with tomato sauce
Filete de lenguado con ensalada mixta/
Flounder fillet with salad
Yogur y pan/ Yoghurt and bread

MARTES 20/02

Sopa de cocido/Soup
Cocido completo/
Madrid style stew
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/ Bread

MIÉRCOLES 21/02

Arroz blanco con tomate/
Rice with tomato sauce
Huevos cocidos con patatas/
Boiled eggs with chips
Fruta del tiempo/leche (Fruit/Milk)
Pan/ Bread

JUEVES 22/02

Puré de verduras con costrones
Vegetables purée with toasted bread
Delicias de ave con ensalada mixta/
Chicken nuggets with salad
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/ Bread

VIERNES 23/02

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
Ragout de ternera con patatas/
Stewed veal ragout with chips
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/ Bread

LUNES 26/02

Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo, onion and pepper
Merluza plancha con ensalada mixta/
Grilled hake fillet with salad
Yogur y pan/ Yoghurt and bread

MARTES 27/02

Empedrado de pintas/
Red beans with rice, chorizo and carrot
San Jacobo con ensalada/
Breadcrumbs fried ham and cheese
Fruta del tiempo/(Fruit)
Pan/ Bread

MIÉRCOLES 28/02

Judías verdes con bacon/
Green beans with bacon
Albóndigas casera con patatas/
Veal meatballs with chips
Fruta del tiempo/leche (Fruit/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	01/02	02/02	05/02	06/02	07/02	08/02	09/02	12/02	13/02	14/02	19/02	20/02	21/02	22/02	23/02	26/02	27/02	28/02
Energía (kcal)	743	627	552	657	813	585	701	807	836	625	696	703	849	715	784	431	631	763
Proteínas (g)	21,5	30,8	29,3	27,4	37,6	28,4	32,7	34,0	39,3	36,1	31,4	32,8	22,4	35,6	52,2	22,3	33,1	22,1
Grasas (g)	19,3	34,1	27,3	21,2	31,8	29,9	27,9	44,9	33,8	16,7	20,8	27,9	34,7	39,2	32,9	13,3	23,7	47,1
Glúcidos (g)	104,6	34,8	32,4	73,5	78,7	35,8	67,6	81,4	78,0	66,7	80,0	68,0	96,3	40,9	56,0	41,1	61,0	48,5

RECOMENDACIONES

DE CENA:

JUEVES 01/02: Patatas rellenas, salmón plancha fruta y leche

VIERNES 02/02: Espaguetis con gambas, ensalada de tomate, fruta y leche

LUNES 05/02: Brócoli rehogado, pollo asado fruta y leche

MARTES 06/02: Sopa de fideos, filete de gallo con ensalda, fruta y leche

MIÉRCOLES 07/02: Espinacas a la crema, calamares rebozados, fruta y leche

JUEVES 08/02: Albóndigas en salsa con verduras , fruta y leche

VIERNES 09/02:, Merluza al horno con patata asada, fruta y leche

LUNES 12/02: Berenjenas rellenas de pescado con bechamel, ensalada fruta y leche

MARTES 13/02: Coliflor aliñada, boquerones fritos, fruta y leche

MIÉRCOLES 14/02: Carne asada en su jugo con espárragos y champiñón, fruta y leche

LUNES 19/02: Pollo al ajillo con patatas, ensalada, fruta y leche

MARTES 20/02: Crema de calabaza, panga rebozada, fruta y leche

MIÉRCOLES 21/02: Cazuela de verduras al horno con queso gratinadas, fruta y leche

JUEVES 22/02: Pescadilla en salsa verde con patatas, fruta y leche

VIERNES 23/02: Pechuga de pollo plancha con verduras asadas, fruta y leche

LUNES 26/02: Calabacín rebozado, cinta de lomo plancha, fruta y leche

MARTES 27/02: Pescado con tomate, ensalada de pimientos asados, fruta y leche

MIÉRCOLES 28/02: Chipirones en su tinta, arroz blanco, fruta y leche

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

