

LUNES 05/03
Espirales de color con salsa de tomate
Pasta with tomato sauce
Tortilla de espinacas con ensalada
Spinach omelette with salad
Yogur y pan/ *Yoghurt and bread*

MARTES 06/03
Crema de verduras
Mixed vegetables purée
Pollo asado con menestra de verduras
Baked grilled with mixed vegetables
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

MIÉRCOLES 07/03
Sopa de cocido (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)/ *Soup*
Cocido completo (garbanzos, morcillo, chorizo y puntas de jamón)/ *Madrid style stew*
Fruta del tiempo / leche (*Fruit/Milk*)
Pan (*Bread*)

JUEVES 01/03
Sopa de picadillo y ave /*Soup*
Zancarrón a la vasca con patatas panaderas
Roast beef with potatoes
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

JUEVES 08/03
Paella mixta
Rice with shellfish and pork
Salchichas con puré de patata y alcachofas
Sausages with potatoes purée and artichokes
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

VIERNES 02/03
Arroz tres delicias/ *Three-jewel rice*
(arroz, guisantes, york y tortilla)
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz/ *Hake fillet with salad*
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

VIERNES 09/03
Empedrado de pintas
Red beans with rice, chorizo and carrot
Merluza al horno con patatas a lo pobre
Baked hake fillet with potatoes
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

LUNES 12/03
Lentejas a la casera
Lentils with mixed vegetables
Tortilla española con ensalada
Potatoes omelette with salad
Yogur y pan/ *Yoghurt and bread*

MARTES 13/03
Patatas guisadas con costillas
Stewed potatoes with pork ribs
Perca a la romana con champiñones
Breaded perch with mushrooms
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

MIÉRCOLES 14/03
Macarrones salteados con jamón
Sautéed pasta with ham
Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatball in sauce with potatoes
Fruta del tiempo / leche (*Fruit/Milk*)
Pan (*Bread*)

JUEVES 15/03
Crema de calabacín
Zucchini purée
Lacón a la plancha con ensalada mixta
Roasted pork with salad
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

VIERNES 16/03
Potaje vigilia (garbanzo, espinaca, huevo)
Stewed chickpeas with spinachs and egg
Varitas de merluza con ensalada
Hake sticks with salad
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

LUNES 19/03
Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce
Huevos cocidos con patatas
Boiled eggs with chips
Yogur y pan/ *Yoghurt and bread*

MARTES 20/03
Judías blancas con verduras
White beans with vegetables
Emperador a la plancha con salsa tártara
Sword fish fillet with tartaresauce
Fruta del tiempo/(*Fruit*)
Pan (*Bread*)

MIÉRCOLES 21/03
Sopa de cocido (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)/ *Soup*
Cocido completo (garbanzos, morcillo, chorizo y puntas de jamón)/ *Madrid style stew*
Fruta del tiempo / leche (*Fruit/Milk*)
Pan (*Bread*)

DÍA DE VALENCIA 22/03
Paella valenciana
Tradicional valencian paella
Pescado valenciano con ensalada
Tradicional valencian fish with salad
Naranja de la huerta/ *Orange*
Pan (*Bread*)

VIERNES 23/03

VACACIONES

*** La información sobre alérgenos en los menús está a su disposición.
*** Bebida diaria: agua./ *** Valoración nutricional realizada para alumnos entre 7-12 años.

COMIDAS	01/03	02/03	05/03	06/03	07/03	08/03	09/03	12/03	13/03	14/03	15/03	16/03	19/03	20/03	21/03	22/03
Energía (kcal)	767	625	602	624	701	887	593	807	622	703	471	819	642	522	701	850
Proteínas (g)	47.3	28.4	26.1	41.2	32.7	33.5	30.6	34.0	28.2	22.3	30.4	26.5	19.2	37.7	32.7	52.3
Grasas (g)	32.8	13.0	17.9	31.1	27.9	37.6	17.5	44.9	28.1	42.4	21.1	45.1	20.8	14.9	27.9	30.2
Glúcidos (g)	57.4	82.8	68.4	30.2	67.6	88.5	62.5	81.4	49.0	44.1	32.4	62.2	78.9	43.9	67.6	76.5

LUNES 01/03: Acelgas rehogadas. Bacalao fresco plancha, fruta y leche

MARTES 02/03: Purrusalda, San Jacobo con patatas, fruta y leche

LUNES 05/03: Berenjena al horno, filete de ternera plancha, fruta y leche

MARTES 06/03: Arroz blanco, boquerones a la andaluza, fruta y leche

MIÉRCOLES 07/03: Verduras a la plancha, pescado rebozado, fruta y leche

JUEVES 08/03: Alcachofas rehogadas, sepia a la plancha, fruta y leche

VIERNES 09/03: Puré de verduras, pavo adobado plancha, fruta y leche

LUNES 12/03: Pollo a la plancha con patatas, ensalada fruta y leche

MARTES 13/03: Crema de espinacas, croquetas y empanadillas, fruta y leche

MIÉRCOLES 14/03: Carne asada en su jugo con espárragos y champiñón, fruta y leche

JUEVES 15/03: Pescadilla en salsa verde con patatas, fruta y leche

VIERNES 16/03: Pechuga de pollo plancha con verduras asadas, fruta y leche

LUNES 19/03: Calabacín rebozado, cinta de lomo plancha, fruta y leche

MARTES 20/03: Pescado con tomate, ensalada de pimientos asados, fruta y leche

MIÉRCOLES 21/03: Chipirones en su tinta, arroz blanco, fruta y leche

JUEVES 22/03: Sopa minestrone, merluza 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

