



LUNES 04/06
 Macarrones a la española
Pasta with chorizo and tomato sauce
 Chuleta de ibérico con ensalada
Iberian pork chop with salad
 Yogur/ Yoghurt
 Pan/ Bread

DIA DE ASTURIAS 05/06
 Fabes/ Stewed white beans
 Albóndigas asturianas
Typical asturian meatballs
 Arroz con leche/ Rice with milk
 Pan/ Bread

MIÉRCOLES 06/06
 Arroz blanco con tomate
Rice with tomato sauce
 Filete de palometa con ensalada
Pomfret fillet with salad
 Fruta del tiempo/ Leche (Fruit/Milk)
 Pan/ Bread

JUEVES 07/06
 Lentejas a la casera
Stewed lentils with vegetables
 Filete de pollo con ensalada mixta
Chicken fillet and salad
 Fruta del tiempo/ Fruit
 Pan/ Bread

VIERNES 01/06
 Crema de verduras
Vegetables purée
 Tortilla española en salsa de tomate
Potatoes omelette in tomato sauce
 Macedonia de frutas/ Fruit
 Pan/ Bread

VIERNES 08/06
 Canelones de carne
Meat cannelloni
 Merluza rebozada con ensalada
Breaded hake fillet with salad
 Macedonia de frutas/ Fruit
 Pan/ Bread

LUNES 11/06
 Arroz tres delicias
Three jewel rice
 Delicias de pollo con tomate y maíz
Chicken nuggets with salad
 Yogur/ Yoghurt
 Pan/ Bread

MARTES 12/06
 Ensalada de pasta
Pasta salad
 Hamburguesa de ternera con ensalada
Hamburger with salad
 Fruta del tiempo/ Fruit
 Pan/ Bread

MIÉRCOLES 13/06
 Judías verdes con jamón
Sautéed green beans with ham
 Huevos fritos con patatas
Fried eggs with fried potatoes
 Fruta del tiempo/ Leche (Fruit/Milk)
 Pan/ Bread

JUEVES 14/06
 Lentejas a la burgalesa
Stewed lentils with vegetables and chorizo
 Merluza en salsa verde
Hake fillet in green sauce
 Fruta del tiempo/ Fruit
 Pan/ Bread

VIERNES 15/06
 Crema de calabacín
Zucchini purée
 Magro con tomate
Pork meat with tomato sauce
 Macedonia de frutas/ Fruit
 Pan/ Bread

LUNES 18/06
 Espaguetis a la carbonara
Pasta with cream sauce
 Caella adobada con patatas panadera
Dogfish fillet with potatoes
 Yogur/ Yoghurt
 Pan/ Bread

MARTES 19/06
 Judías blancas con verduras
Stewed with beans with vegetables
 Filetes rusos en salsa de tomate
Salisbury steak in tomato sauce
 Fruta del tiempo/ Fruit
 Pan/ Bread

MIÉRCOLES 20/06
 Paella con verduras
Rice with vegetables
 Buñuelos de bacalao con ensalada
Codfritters with salad
 Fruta del tiempo/ Leche (Fruit/Milk)
 Pan/ Bread

JUEVES 21/06
 Crema de verduras
Vegetables purée
 Tortilla de atún con ensalada
Tuna omelette with salad
 Fruta del tiempo/ Fruit
 Pan/ Bread

VIERNES 22/06
 Entremeses variados
Appetizers
 Pizza italiana/ Pizza
 Helado/ Ice cream
 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	01/06	04/06	05/06	06/06	07/06	08/06	11/06	12/06	13/06	14/06	15/06	18/06	19/06	20/06	21/06	22/06
Energía (kcal)	729	889	599	738	780	719	703	644	662	765	728	683	569	909	565	621
Proteínas (g)	26.6	56.0	29.7	26.2	46.2	29.6	38.5	29.0	24.6	45.0	28.6	33.1	27.8	31.8	29.6	18.7
Grasas (g)	33.57	32.0	30.0	43.3	48.5	34.0	19.2	31.2	38.3	44.9	38.6	22.5	22.9	25.3	28.2	28.5
Glúcidos (g)	65.8	81.6	37.8	51.7	56.8	58.4	78.0	47.0	40.2	62.5	51.9	73.6	48.0	122.1	33.5	57.4

DE CENA:

LUNES 01/06: Ensalada de arroz, rape plancha, Fruta y leche

LUNES 04/06: Brócoli aliñado, pescado en salsa verde, fruta y leche

MARTES 05/06: Consomé, ternera guisada con patatas, fruta y leche

MIÉRCOLES 06/07: Salmorejo, merluza romana, fruta y leche

JUEVES 07/06: Acelgas rehogadas, salmón plancha, fruta y leche

VIERNES 08/06: Gazpacho, cinta de lomo con ensalada, fruta y leche

LUNES 11/06: Verduras asadas, lenguado plancha, fruta y leche

MARTES 12/06: Lasaña de verduras y atún gratinada, ensalada; fruta y leche

MIÉRCOLES 13/06: Arroz caldoso de pescado, ensalada, fruta y leche

JUEVES 14/06: Pollo asado con verduras variadas, fruta y leche

VIERNES 15/06: Sopa de pollo con pasta, croquetas de pescado, ensalada, fruta y leche

LUNES 18/06: Carrilleras de cerdo en salsa con arroz blanco, fruta y leche

MARTES 19/06: Pastel frío de patata y pescado con mayonesa, fruta y leche

MIÉRCOLES 20/06: Ajo blanco, empanadillas de carne con ensalada, fruta y leche

JUEVES 21/06: Albóndigas a la jardinera con patatas, fruta y leche

VIERNES 22/06: Pescado variado a la andaluza, ensalada mixta, 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

