

**LUNES 04/12**  
 Macarrones a la española/  
 Macaroni with chorizo and tomato sauce  
 Tortilla española con verduras/  
 Potatoes omelette with mixed vegetables  
 Yogur y pan/Yoghurt and bread

**MARTES 05/12**  
 Judías blancas guisadas/  
 White beans with potato, carrot, onion  
 Pollo asado con patatas fritas/  
 Grilled chicken with chips  
 Fruta del tiempo / leche  
 Fruit/Milk  
 Pan/Bread

**MIÉRCOLES 06/12**

**FIESTA**  
**DÍA DE LA CONSTITUCIÓN**

**JUEVES 07/12**

**NO LECTIVO**

**VIERNES 01/12**  
 Crema de zanahoria/  
 Carrot Purée  
 Filetes rusos con tomate/  
 Salisbury steak with tomato sauce  
 Fruta del tiempo / leche  
 Fruit/Milk  
 Pan/Bread

**VIERNES 08/12**

**FIESTA**  
**LA INMACULADA**  
**CONCEPCIÓN**

**LUNES 11/12**  
 Lentejas a la casera/  
 Lentils with potatoe, carrot and onion  
 Ragout de ternera con patatas dado/  
 Stewed veal ragout with diced potatoes  
 Yogur y pan/Yoghurt and bread

**MARTES 12/12**  
 Canelones de atún con bechamel,  
 gratinados al horno/  
 Tuna cannelloni baked au gratin  
 Filete de caella con ensalada mixta/  
 Dogfish fillet with salad  
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
 Pan/Bread

**MIÉRCOLES 13/12**

Judías verdes con york/  
 Fried green beans with ham  
 Filete de pollo con ensalada de  
 lechuga y tomate/  
 Chicken fillet with salad  
 Gelatina de fresa/Strawberry jelly  
 Pan/Bread

**JUEVES 14/12**

Arroz tres delicias/Three-jewel rice  
 (arroz, guisantes, york y tortilla)  
 Huevos rellenos con tomate/  
 Stuffed eggs with tomato sauce  
 Fruta del tiempo / leche  
 Fruit/Milk  
 Pan/Bread

**VIERNES 15/12**

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

**LUNES 18/12**  
 Espirales a la italiana/  
 Pasta spirals with tomato sauce  
 Tortilla de queso con ensalada  
 de zanahoria y tomate/  
 Cheese omelette with salad  
 Yogur y pan/ Yoghurt and bread

**MARTES 19/12**  
 Patatas a la riojana/  
 Potatoes with carrot, pepper and onion  
 Escalope de cerdo con  
 patatas paja/  
 Pork fillet with chips  
 Fruta del tiempo y leche/Fruit and milk  
 Pan/Bread

**MIÉRCOLES 20/12**

Empedrado de pintas/  
 Red beans with rice, chorizo and carrot  
 Merluza a la plancha con ensalada/  
 Grilled hake fillet with salad  
 Fruta del tiempo / leche  
 Fruit/Milk  
 Pan/Bread

**JUEVES 21/12**

Paella mixta/Mixed paella  
 (arroz, verduras, calamar y magro)  
 San jacobos caseros con ensalada mixta/  
 Breadcrumbed fried ham and cheese with salad  
 Fruta del tiempo / leche  
 Fruit/Milk  
 Pan/Bread

**VIERNES 22/12**

Sopa de marisco/Seafood soup  
 (fideos, mejillón, almeja, pescado)  
 Pizza italiana/Italian pizza  
 Tarta y postre navideño/  
 Cake and christmas dessert  
 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	01/12	04/12	05/12	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	18/12	19/12	20/12	21/12	22/12
Energía (kcal)	476	752	780	659	781	469	681.1	701	741	582	855	842	672
Proteínas (g)	26.23	32.6	41.2	49.3	39.8	6.0	28.0	32.7	43.0	25.0	38.6	39.8	24.4
Grasas (g)	23.3	29.7	42.2	34.5	30.0	22.1	19.7	27.9	28.6	26.5	37.9	30.3	29.1
Glúcidos (g)	35.9	66.3	44.6	54.0	75.1	21.2	82.1	67.6	67.2	46.4	74.6	91.8	63.0

# RECOMENDACIONES

## DE CENA:

**VIERNES 01/12:** Consomé, pescado al horno, fruta y leche

**LUNES 04/12:** Lombarda con piñones, gallo rebozado, fruta y leche

**MARTES 05/12:** Brócoli rehogado, filete de merluza plancha, fruta y leche

**MIÉRCOLES 06/12:** FIESTA DE LA CONSTITUCIÓN

**JUEVES 07/12:** NO LECTIVO

**VIERNES 08/12:** FIESTA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

**LUNES 11/12:** Acelgas rehogadas. Lengado al horno, fruta y leche

**MARTES 12/12:** Verduras a la plancha, ternera asada, fruta y leche

**MIÉRCOLES 13/12:** Encalada templada, pescadilla rebozada, fruta y leche

**JUEVES 14/12:** Guisantes con jamón, filete de pollo a la plancha, fruta y leche

**VIERNES 15/12:** Crema de calabaza, bacaladitos fritos, fruta y leche

**LUNES 18/12:** Coliflor con ajo y pimentón, empanadillas de atún, fruta y leche

**MARTES 19/12:** Berenjenas rellenas de carne gratinadas, fruta y leche

**MIÉRCOLES 20/12:** Ensalada mixta, cazón en adobo con patatas, fruta y leche

**JUEVES 21/12:** Crema de calabacín, filete de pavo adobado con ensalada, fruta y leche

**VIERNES 22/12:** Espinacas rehogadas con jamón, merluza a la plancha, 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](mailto:info@alhoma.com)  
[www.alhoma.com](http://www.alhoma.com)

