

LUNES 03/10
 Arroz con magro/
Rice with pork lean
 Salchichas con tomate/
Sausages with tomato sauce
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

MARTES 04/10
 Patatas con costillas/
Potatoes with ribs
 Filete de merluza a la plancha con
 judías verdes/
Grilled hake fillet with green beans
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

MIÉRCOLES 05/10
 Sopa de cocido (fideos, gallina,
 huesos frescos y de jamón)/ *Soup*
 Cocido completo (garbanzos, morcillo,
 panceta, chorizo y puntas de jamón)/
*Chickpea stew: chickpeas, chorizo,
 bacon and knuckle*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

JUEVES 06/10
 Crema de calabaza (calabaza, patata,
 zanahoria y cebolla)/ *Pumpkin cream*
 Filete de pollo con ensalada de
 lechuga y tomate/ *Chicken fillet
 with salad (lettuce and tomato)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

VIERNES 07/10
 Lentejas a la casera (lenteja, chorizo,
 zanahoria y patata)/ *Lentil stew*
 Tortilla de york con ensalada de
 tomate y maíz/ *Ham omelette with
 salad (tomato and corn)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan

LUNES 10/10
 Macarrones a la española
 (pasta, chorizo y tomate)/
Macaroni with chorizo and tomato
 Huevos fritos con magreta/
Fried eggs with bacon
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

MARTES 11/10
 Alubias guisadas con verduras
 (judía blanca, patata, zanahoria y cebolla)/
White beans with vegetables
 Filete de bacalao con tomate/
Cod fillet with tomato sauce
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

MIÉRCOLES 12/10
 DÍA DE LA HISPANIDAD

JUEVES 13/10
 Arroz con magro/ *Rice with pork lean*
 Croquetas caseras y rabas con
 ensalada de lechuga y zanahoria/
*Croquettes and squids with salad
 (lettuce and carrot)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

VIERNES 14/10
 Puré de verduras (acelgas, patata,
 zanahoria y cebolla)/ *Pureed vegetables*
 Chuleta ibérica con tomate y patatas/
Pork chop with tomato and chips
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

LUNES 17/10
 Patatas con calamares/
Potatoes with squids
 Abadejo en salsa de limón con
 panaché de verduras/ *Abadejo in
 lemon sauce with vegetables*
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

MARTES 18/10
 Espirales con tomate y atún/
Pasta with tuna and tomato sauce
 San jacobito casero con ensalada de
 lechuga y zanahoria/ *Breadcrumbs
 fried ham and cheese with salad*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

MIÉRCOLES 19/10
 Sopa de cocido (fideos, gallina,
 huesos frescos y de jamón)/ *Soup*
 Cocido completo (garbanzos, morcillo,
 panceta, chorizo y puntas de jamón) /
*Chickpea stew: chickpeas, chorizo,
 bacon and knuckle*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

JUEVES 20/10
 Paella (pasta, calamar, pescado,
 mejillón y verduras)/ *Paella*
 Tortilla de espinacas con ensalada de
 lechuga y maíz/ *Spinach omelette
 with salad (lettuce and corn)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

VIERNES 21/10
 Puré de verduras/
Pureed vegetables
 Albóndigas en salsa y patatas dado/
Meat balls in sauce and chips
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

LUNES 24/10
 Lentejas a la casera (lentejas, chorizo,
 patata y zanahoria)/ *Lentils with chorizo*
 Filete de merluza con ensalada de
 lechuga y zanahoria/
Hake fillet with salad (lettuce and carrot)
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

MARTES 25/10
 Sopa de picadillo
 (fideos, york y huevo picado)/ *Soup*
 Ternera en su jugo con puré de patata/
Veal juice with mashed potatoes
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

MIÉRCOLES 26/10
 Macarrones a la española
 (pasta, chorizo y tomate)/
Macaroni with chorizo and tomato
 Tortilla de york con ensalada de
 lechuga y maíz/
Ham omelette with salad (lettuce and corn)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

JUEVES 27/10
 Paella valenciana (arroz, mejillón, calamar,
 magro y verduras)/ *Rice with
 mussel, squid, pork lean and vegetables*
 Delicias de ave con ensalada de
 lechuga y tomate/ *Chicken nuggets with
 salad (lettuce and tomato)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

VIERNES 28/10
 Empedrado de pintas (judía pinta, arroz,
 chorizo y zanahoria)/ *Pinto beans*
 Cinta de lomo a la plancha con ensalada
 de lechuga y maíz/ *Grilled pork loin with salad*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ 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	03/10	04/10	05/10	06/10	07/10	10/10	11/10	13/10	14/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10
Energía (kcal)	715	582	704	628	749	824	477	739	745	480	734	701	824	717	653	757	740	868	667
Proteínas (g)	24.6	26.71	32.87	30.89	41.13	30.99	37.45	29.05	28.29	24.02	37.04	32.72	38.4	22.08	36.79	46.87	36.12	48.95	37.53
Grasas (g)	27.06	27.78	27.97	34.12	49.74	42.98	10.88	19.6	43.47	16.85	25.81	27.97	33.55	42.02	41.04	27.78	28	29.32	27.33
Glúcidos (g)	77.94	41.46	68.01	34.89	57.02	66.5	42.08	96.14	46.36	41.59	78.9	67.61	76.96	48.21	51.79	66.43	73.38	86.49	53.59

RECOMENDACIONES DE CENA:

LUNES 03/10: Consomé, empanadillas de atún al horno, fruta y leche.

MARTES 04/10: Acelgas rehogadas, filete de ternera, fruta y leche.

MIÉRCOLES 05/10: Alcachofas rehogadas, emperador a la plancha, fruta y leche.

JUEVES 06/10: Guisantes con jamón, pastel de pescado, fruta y leche.

VIERNES 07/10: Arroz negro, pescadilla a la romana, fruta y leche.

LUNES 10/10: Mero al horno con verduras, fruta y leche.

MARTES 11/10: Coliflor rehogada, alitas de pollo con salsa barbacoa, fruta y leche.

MIÉRCOLES 12/10: DÍA DE LA HISPANIDAD.

JUEVES 13/10: Sopa de estrellitas, boquerones fritos, fruta y leche.

VIERNES 14/10: Brócoli con salsa de queso, varitas de merluza, fruta y leche.

LUNES 17/10: Pechuga villaroy con ensalada mixta, fruta y leche.

MARTES 18/10: Revuelto de setas, gallo a la plancha, fruta y leche.

MIÉRCOLES 19/10: Pescado asado con verduritas, fruta y leche.

JUEVES 20/10: Guisantes con jamón, medallones de merluza al horno, fruta y leche.

VIERNES 21/10: Salmón al horno con patatas panaderas, fruta y leche.

LUNES 24/10: Chuleta de sajonia con ensalada completa, fruta y leche.

MARTES 25/10: Sepia a la plancha con verduras asadas, fruta y leche.

MIÉRCOLES 26/10: Crema de calabacín, merluza a la romana, fruta y leche.

JUEVES 27/10: Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria, boquerones a la plancha, fruta y leche.

VIERNES 28/10: Sopa de verduras, croquetas de bacalao, fruta y leche.

LUNES 31/10: NO LECTIVO.

LA MERIENDA SALUDABLE.

La merienda debe incluir los siguientes alimentos:

- *Lácteos:* es necesario consumir 2 o 3 vasos de leche diarios o derivados lácteos para conseguir una correcta formación ósea (queso, yogures, cuajada, etc.). Y moderar la ingesta de lácteos azucarados como natillas, flanes, etc.

- *Fruta:* 3 piezas mínimo recomendables por día, debiendo ser por lo menos una de ellas cítricas (naranja, mandarina, etc.).

- *Bocadillo:* es preferible utilizar barra de pan que el pan de molde y lo podemos rellenar de: aceite de oliva- tomate, jamón, pavo, etc., sin abusar de los embutidos y quesos excesivamente grasos.

- *Bebida:* agua, zumo natural o vaso de leche.

Debe aportar entre el 10-15% de las necesidades de energía diarias.

Y hay que adaptar la cantidad de alimentos a la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.



ALHOMA, S.A. C/ Mota del Cuervo, 21
28033 MADRID
Telf.: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48
www.alhoma.com



MENÚ MENSUAL

Alhoma Colectividades
Grupo Alimentación y Hostelería

