

	LUNES 07/11 Arroz blanco con tomate y huevo/ <i>White rice with tomato sauce and egg</i> Salchichas con salsa de mostaza y lechuga/ <i>Sausages with mustard and lettuce</i> Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread	LUNES 14/11 Patatas con costillas (patatas y costillas de cerdo)/ <i>Potatoes with ribs</i> Cinta de lomo a la plancha con lechuga/ <i>Grilled pork loin with lettuce</i> Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread	LUNES 21/11 Lentejas guisadas con verduras (lentejas, zanahoria, patata y cebolla)/ <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada/ <i>Potatoes omelette with salad</i> Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread	LUNES 28/11 Lasaña al horno/ <i>Baked lasagne</i> Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria/ <i>Pork loin with salad (lettuce and carrot)</i> Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread
MARTES 01/11 FIESTA DE TODOS LOS SANTOS	MARTES 08/11 Puré de verduras (acelgas, patata, zanahoria y cebolla)/ <i>Pureed vegetables</i> Pollo en salsa con patatas dado/ <i>Chicken in sauce with chips</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	MARTES 15/11 Fabada/ <i>Fabada</i> Filete de merluza en salsa con panaché de verduras/ <i>Hake fillet in sauce with vegetables</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	MARTES 22/11 Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla)/ <i>Carrot cream</i> Emperador a la plancha con lechuga/ <i>Grilled swordfish with lettuce</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	MARTES 29/11 Judías blancas con chorizo (judía blanca, chorizo y verduras)/ <i>White beans with chorizo</i> Filete de lenguado con ensalada de lechuga y maíz/ <i>Sole fillet with salad (lettuce and corn)</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>
MIÉRCOLES 02/11 Lentejas a la casera (lenteja, chorizo, zanahoria y patata)/ <i>Lentil stew</i> Tortilla de patata con lechuga/ <i>Potatoes omelette with lettuce</i> Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread	MIÉRCOLES 09/11 DÍA DE LA ALMUDENA	MIÉRCOLES 16/11 Crema de calabacines (calabacín, patata y cebolla)/ <i>Courgette cream</i> Chuleta ibérica con patatas panadera/ <i>Pork chop with baked potatoes</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	MIÉRCOLES 23/11 Sopa de cocido (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)/ <i>Soup</i> Cocido completo (garbanzos, morcillo, panceta, chorizo y puntas de jamón)/ <i>Chickpea stew: chickpeas, chorizo, bacon and knuckle</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan	MIÉRCOLES 30/11 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, patata y cebolla)/ <i>Pumpkin cream</i> Ragú de ternera en salsa con patatas dado/ <i>Veal ragout in sauce with diced potatoes</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>
JUEVES 03/11 Paella valenciana (arroz, mejillón, calamar, magro y verduras)/ <i>Rice with mussel, squid, pork lean and vegetables</i> Filete de merluza con ensalada de tomate/ <i>Hake fillet with tomato salad</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	JUEVES 10/11 Espaguetis a la boloñesa (pasta, carne picada y tomate)/ <i>Spaghetti bolognese</i> Filete de lenguado con guisantes rehogados/ <i>Sole fillet with peas</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	JUEVES 17/11 Macarrones a la española (pasta, chorizo y tomate)/ <i>Macaroni with chorizo and tomato</i> Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate/ <i>Grilled chicken fillet with salad</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	JUEVES 24/11 Patatas con rape/ <i>Potatoes with monkfish</i> Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate/ <i>Roast chicken with salad (lettuce and tomato)</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	
VIERNES 04/11 Judías blancas estofadas (judía blanca, patata, zanahoria y cebolla)/ <i>White beans with vegetables</i> Filetes rusos con lechuga (picada de ternera)/ <i>Salisbury steaks with lettuce</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	VIERNES 11/11 Sopa de picadillo/ <i>Soup</i> Croquetas caseras y rabas con ensalada de pimiento y atún/ <i>Croquettes and squids with pepper and tuna salad</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	VIERNES 18/11 Sopa de cocido (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)/ <i>Soup</i> Cocido completo (garbanzos, morcillo, panceta, chorizo y puntas de jamón)/ <i>Chickpea stew: chickpeas, chorizo, bacon and knuckle</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	VIERNES 25/11 Espirales con salsa de tomate/ <i>Pasta with tomato sauce</i> Albóndigas en salsa con patatas dado/ <i>Meat balls in sauce with diced potatoes</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	

*** La información sobre alérgenos en los menús está a su disposición.

*** Bebida diaria: agua./ *** Valoración nutricional realizada para alumnos entre 7-12 años.

COMIDAS	02/11	03/11	04/11	07/11	08/11	10/11	11/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	28/11	29/11	30/11
Energía (kcal)	769	819	646	739	759	708	537	572	767	677	760	762	740	473	701	723	821	782	638	735
Proteínas (g)	24.15	36.74	28.55	23.53	33.89	27.63	25.22	33.48	34.98	28.85	28.53	44.32	30.46	27.91	32.72	39.94	25.94	42.42	39.17	38.83
Grasas (g)	46.31	29.37	29.69	29.34	37.95	28.16	24.3	27.9	29.72	39.5	28.74	27.07	43.15	18.4	27.97	35.58	31.57	33.19	23.74	38.6
Glúcidos (g)	64.88	86.49	51.34	79.82	55.67	73.25	40.04	32.19	75.18	37.6	86.32	72.7	50.97	34.24	67.61	45.87	92.8	70.48	52.08	43.49

RECOMENDACIONES

DE CENA:

MARTES 01/11: FIESTA DE TODOS LOS SANTOS.

MIERCOLES 02/11: Consomé, filete de ternera con ensalada, fruta y leche.

JUEVES 03/11: Guisantes con jamón, pastel de pescado, fruta y leche.

VIERNES 04/11: Empanadillas de atún al horno con acelgas rehogadas, fruta y leche.

LUNES 07/11: Mero al horno con verduras, fruta y leche.

MARTES 08/11: Alcachofas rehogadas, filete de gallo a la plancha, fruta y leche.

MIERCOLES 09/11: DÍA DE LA ALMUDENA.

JUEVES 10/11: Arroz negro, redondo de ternera, fruta y leche.

VIERNES 11/11: Pizza al gusto con ensalada mixta, fruta y leche.

LUNES 14/11: Sopa de verduras, boquerones rebozados, fruta y leche.

MARTES 15/11: Revuelto de setas, alitas de pollo con salsa barbacoa, fruta y leche.

MIERCOLES 16/11: Brócoli con salsa de queso, lenguado a la plancha, fruta y leche.

JUEVES 17/11: Pescado asado con patata panaderas, fruta y leche.

VIERNES 18/11: Judías verdes rehogadas, gallo a la plancha, fruta y leche.

LUNES 21/11: Chuleta de sajonia, ensalada completa, fruta y leche.

MARTES 22/11: Coliflor rehogada, filetes rusos, fruta y leche.

MIERCOLES 23/11: Pechuga villaroy con ensalada mixta, fruta y leche.

JUEVES 24/11: Crema de calabacín, merluza a la romana, fruta y leche.

VIERNES 25/11: Judías verdes rehogadas, tortilla de patata, fruta y leche.

LUNES 28/11: Repollo al ajo arriero, varitas de merluza, fruta y leche.

MARTES 29/11: Hamburguesa casera completa con patatas fritas, fruta y leche.

MIERCOLES 30/11: Acelgas rehogadas, boquerones fritos, fruta y leche.

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SUFICIENTE Y EQUILIBRADA:

una frecuencia recomendada de consumo de alimentos.

Consumo diario.

Leche y lácteos

Aceite de oliva

Verduras

Frutas

Pan y cereales, arroz, patatas, pasta

Agua

Consumo varias veces a la semana.

Pescados

Carnes magras y aves

Huevos

Legumbres

Frutos secos

Consumo ocasional.

Margarina, mantequilla

Dulces, bollería, chucherías

Refrescos, helados

Carnes grasas, productos cárnicos



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

