

LUNES 05/12
 Patatas a la marinera (patatas, calamar, mejillón y verduras)/ *Potatoes with squid, mussel and vegetables*
 Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria/
Hake fillet with salad (lettuce and carrot)
 Yogur/ *Yoghurt- Pan/ Bread*

MARTES 06/12
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

MIÉRCOLES 07/12
 Lentejas a la casera (lenteja, chorizo, patata y zanahoria)/ *Lentil stew*
 Tortilla española con ensalada/
Potatoes omelette with salad
 Melocotón en almíbar/ Pan
Peaches in syrup/ Bread

JUEVES 01/12
 Macarrones con chorizo y tomate/
Macaroni with chorizo and tomato sauce
 Filete de pollo con ensalada/
Chicken fillet with salad
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

VIERNES 02/12
 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

JUEVES 08/12
DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

VIERNES 09/12
NO LECTIVO

LUNES 12/12
 Arroz con tomate y huevo/
Rice with tomato sauce and egg
 Salchichas con ensalada de lechuga y maíz/
Sausages with salad (lettuce and corn)
 Flan/ *Crème caramel- Pan/ Bread*

MARTES 13/12
 Crema de verduras (acelgas, patata, zanahoria y cebolla)/
 Magro guisado con tomate/
Lean pork with tomato sauce
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

MIÉRCOLES 14/12
 Judías blancas estofadas (alubia blanca, patata y zanahoria)/ *White beans with vegetables*
 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate/
Chicken fillet with salad (lettuce and tomato)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

JUEVES 15/12
 Macarrones a la española (pasta, chorizo y tomate)/ *Macaroni with chorizo and tomato*
 Filete de limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria/
Grilled limanda fillet with salad
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

VIERNES 16/12
 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

LUNES 19/12
 Lentejas a la burgalesa (lenteja, patata, zanahoria y cebolla)/
Lentils with vegetables
 Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz/ *Grilled rooster with salad (lettuce and corn)*
 Natillas/ *Custard- Pan/ Bread*

MARTES 20/12
 Espaguetis a la italiana (pasta, york y salsa de tomate)/
Spaghetti with ham and tomato sauce
 Albóndigas en salsa (picada de ternera)/
Meat balls in sauce
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

MIÉRCOLES 21/12
 Puré de verduras/
Vegetables cream
 Pollo asado con patatas/
Roast chicken with potatoes
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
Fruit and milk/ Bread

JUEVES 22/12
 Sopa de picadillo/ *Soup*
 Pizza italiana/ *Pizza*
 Profiteroles de nata/ *Cream profiteroles*
 Postre navideño/ *Christmas dessert*
 Pan / *Bread*

VIERNES 23/12

VACACIONES DE NAVIDAD/ CHRISTMAS HOLIDAY

*** 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	02/12	05/12	07/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	19/12	20/12	21/12	22/12
Energía (kcal)	1013	701	523	680	610	599	613	700	701	661	632	873	703
Proteínas (g)	25.05	32.72	25.25	30.06	21.94	27.53	42.8	35.96	32.72	37.25	37.48	33.01	24.17
Grasas (g)	46.13	27.97	22.04	41.73	17.57	33.45	22.86	23.38	27.97	31.29	35.81	35.21	29.4
Glúcidos (g)	109.17	67.61	40.74	63.35	72.76	53.57	44.33	73.7	67.61	42.63	57.04	92.93	70.23

RECOMENDACIONES

DE CENA:

JUEVES 01/12: Consomé, pescado al horno con patatas, fruta y leche.

VIERNES 02/12: Lombarda con piñones, gallo rebozado, fruta y leche.

LUNES 05/12: Judías verdes con tomate, lomo a la plancha, fruta y leche.

MARTES 06/12: DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA.

MIÉRCOLES 07/12: Acelgas rehogadas, lenguado al horno, fruta y leche.

JUEVES 08/12: DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN.

VIERNES 09/12: NO LECTIVO.

LUNES 12/12: Verduras a la plancha, ternera asada, fruta y leche.

MARTES 13/12: Brócoli rehogado, calamares fritos, fruta y leche.

MIÉRCOLES 14/12: Ensalada templada, merluza rebozada, fruta y leche.

JUEVES 15/12: Guisantes con jamón, filete de pavo a la plancha, fruta y leche.

VIERNES 16/12: Crema de calabaza, boquerones fritos, fruta y leche.

LUNES 19/12: Berenjenas gratinadas rellenas de carne, fruta y leche.

MARTES 20/12: Cazón en adobo con patatas, fruta y leche.

MIÉRCOLES 21/12: Hamburguesa completa con ensalada, fruta y leche.

JUEVES 22/12: Coliflor con ajo y pimentón, empanadillas de atún, fruta y leche.

VIERNES 23/12: VACACIONES DE NAVIDAD.

Educar para alimentarse saludablemente.

La etapa escolar es esencial en la formación de hábitos alimentarios, debiendo prestar especial atención a:

- Educar a “**comer de todo**”.
- Atender a que se cubran adecuadamente las **necesidades de energía** y de **nutrientes**.
- Cuidar el aporte de **proteínas** de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos).
- Iniciar y habituar al **desayuno completo y suficiente**.
- Dedicar el tiempo y el interés necesario para que el niño **aprenda** poco a poco a **comer disfrutando**.
- Los **alimentos** no deben ser percibidos como un premio o un castigo.

No existen alimentos buenos o malos, sino dietas bien o mal ajustadas a las necesidades del individuo.

Es decir: existen **alimentos básicos** que deben consumirse frecuentemente, y otros **alimentos no esenciales** que pueden ingerirse de forma menos habitual.

*Un buen consejo: ocúpate de que no falten los alimentos básicos (frutas, verduras, pescados...) y no te preocupes tanto por los alimentos prohibidos o restringidos...es más eficaz lo primero que lo segundo.



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

