

LUNES	02/05	LUNES	09/05	LUNES	16/05	LUNES	23/05	LUNES	30/05
DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	Patatas con costillas adobadas/ Potatoes with ribs	Lentejas a la casera/ lenteja, chorizo, zanahoria y patata/ Lentils with chorizo	Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz/ Potatoes omelette with salad (lettuce and corn)	Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread	FIESTA LOCAL	Puré de verduras naturales (acelga, patata, zanahoria y puerro)/ Pureed vegetables	Salchichas con patatas fritas/ Sausages with chips	Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread	Sopa de picadillo/ Soup
MARTES	03/05	MARTES	10/05	MARTES	17/05	MARTES	24/05	MARTES	31/05
Patatas con costillas adobadas/ Potatoes with ribs	Arroz con magro/ Rice with loin of pork	Coditos con tomate y atún/ Pasta with tuna and tomato sauce	Filete de gallo al horno con patatas panadera/ Roast megrim with potatoes	ensalada de lechuga y maíz/ Breaded pork loin with salad (lettuce and corn)	Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread	Judías blancas con verduras (judía blanca, zanahoria, cebolla y patata)/ White beans with vegetables	Filete de pollo a la plancha con patatas fritas/ Grilled chicken fillet with chips	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y esbolla)/ Carrot cream	
Miércoles	04/05	Miércoles	11/05	Miércoles	18/05	Miércoles	25/05	Miércoles	
Macarrones a la española (pasta, chorizo y tomate)/ Macaroni with chorizo and tomato	Puré de verduras naturales/ Pureed vegetables	Lentejas a la burgalesa (lentejas, patata, zanahoria y cebolla)/ Lentil stew	Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate/ Roast chicken with salad	Fruta del tiempo y leche/ Pan	Fruta del tiempo y leche/ Pan	Arroz con calamares/ Rice with squids	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate/ Potatoes omelette with salad (lettuce and tomato)	Fruta del tiempo y leche/ Pan	
Jueves	05/05	Jueves	12/05	Jueves	19/05	Jueves	26/05	Jueves	
Judías blancas estofadas (judía blanca, chorizo, zanahoria y patata)/ White beans with chorizo	Empedrado de pintas (judía pinta, arroz, chorizo y zanahoria)/ Pinto beans with rice, chorizo and carrot	Puré de verduras naturales (acelga, patata, zanahoria y puerro)/ Pureed vegetables	Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria/ Hake sticks with salad (lettuce and carrot)	Helado/ Pan- Ice cream/ Bread	Helado/ Pan- Ice cream/ Bread	Lentejas estofadas con verduras (lentejas, patata, zanahoria y cebolla)/ Lentil with vegetables	Albóndigas en salsa de tomate/ Meat balls in tomato sauce	Fruta del tiempo y leche/ Pan	
Viernes	06/05	Viernes	13/05	Viernes	20/05	Viernes	27/05	Viernes	
Puré de verduras (acelga, patata, zanahoria y puerro)/ Pureed vegetables	Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate/ Chicken fillet with salad	Fruta del tiempo y leche/ Pan	Fruta del tiempo y leche	Sopa de cocido (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)/ Soup	Cocido completo (garbanzos, morcillo, panceta, chorizo y puntas de jamón) / Chickpeas stew: chickpeas, chorizo, bacon and knuckle	Espirales de colores con tomate y atún/ Pasta with tuna and tomato sauce	Filete de gallo con ensalada de lechuga y zanahoria/ Megrim fillet with salad (lettuce and carrot)	Gelatina/ Pan- Jelly/ Bread	

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

COMIDAS	03/05	04/05	05/05	06/05	09/05	10/05	11/05	12/05	13/05	17/05	18/05	19/05	20/05	23/05	24/05	25/05	26/05	27/05	30/05	31/05
Energía (kcal)	608	782	572	575	817	764	693	666	764	730	799	648	857	476	620	777	712	614	762	489
Proteínas (g)	27.81	37.33	39.22	33.91	35.91	29.18	37.26	27.90	44.29	38.86	40.34	27	38.11	17.34	41.4	31.08	31.72	28.88	35.92	30.49
Grasas (g)	27.56	28.71	20.18	27.29	44.84	24.68	41.85	28.01	25.9	25.68	51.99	38.39	29.7	29.55	24.52	30.97	43.52	16.91	29.95	19.95
Glúcidos (g)	70.45	102.5	74.87	56.69	108.87	107.83	49.13	84.49	98.07	92.35	85.07	54.04	113.21	38.12	43.39	100.8	94.05	90.33	96.71	53.77

RECOMENDACIONES

DE CENA:

LUNES 02/05: DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

MARTES 03/05: Ensalada mixta, gallo a la plancha con patatas fritas, fruta y leche.
MIÉRCOLES 04/05: Acelgas rehogadas, croquetas caseras, fruta y leche.
JUEVES 05/05: Verduras asadas, lenguado a la plancha con tomate, fruta y leche.
VIERNES 06/05: Sopa de fideos, mero al horno con patatas panaderas, fruta y leche.

LUNES 09/05: Judías verdes rehogadas, merluza a la romana, fruta y leche.

MARTES 10/05: Espinacas a la crema, filetos de ternera al horno, fruta y leche.

MIÉRCOLES 11/05: Sopa juliana, pangá a la plancha, fruta y leche.

JUEVES 12/05: Repollo rehogado, cinta de lomo adobada, fruta y leche.

VIERNES 13/05: Espárragos a la plancha, empanadillas de atún, fruta y leche.

LUNES 16/05: Revuelto de setas, filete de pollo a la plancha, fruta y leche.

MARTES 17/05: Sopa de arroz con verduras, pastel de pescado, fruta y leche.

MIÉRCOLES 18/05: Pueros gratinados, salmón a la plancha, fruta y leche.

JUEVES 19/05: Judías verdes con jamón, gallo a la plancha, fruta y leche.

VIERNES 20/05: Pizza al gusto con ensalada mixta, fruta y leche.

LUNES 23/05: Consomé, bacalao rebozado, fruta y leche.

MARTES 24/05: Brócoli rehogado, merluza con salsa de tomate, fruta y leche.

MIÉRCOLES 25/05: Berenjenas rellenas de carne, ensalada de pimientos, fruta y leche.

JUEVES 26/05: Coliflor gratinada, mero a la plancha, fruta y leche.

VIERNES 27/05: Guisantes con zanahoria, fiambre de york a la plancha, fruta y leche.

LUNES 30/05: Repollo rehogado con ajo y pimentón, pescadilla frita, fruta y leche.

MARTES 31/05: Ensaladilla rusa, calamares a la romana, fruta y leche.

LOS ALIMENTOS. LAS LEGUMBRES. 2016: AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES (ONU).

Las legumbres más consumidas son: alubias blancas y pintas, garbanzos, guisantes, lentejas y soja.

-Diez razones por las que comer legumbres es bueno para la salud:

- Cero colesterol.
- Fuente de proteínas.
- Alto contenido en hierro y zinc.
- Ricas en nutrientes.
- Sin gluten.
- Ricas en minerales y vitaminas del grupo B.
- Bajo contenido en grasa.
- Fuente de fibra.

Es conveniente incluir las legumbres en la dieta 2 o 3 veces a la semana.

- Comer legumbre con cereales forma una proteína completa, que contiene aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Las proteínas completas son esenciales para una dieta saludable.

- En general, tienen el doble de proteínas que el trigo y el triple que el arroz.

- *Curiosidad:* El consumo de agua para producir legumbres en comparación con otras fuentes de proteínas es:

1kg lentejas: 50 l. de agua. 1kg pollo: 4.325 l. de agua. 1kg de cordero: 5.520 l. de agua. y 1 kg de ternera: 13.000 l. de agua.



MENÚ MENSUAL

Alhoma Colectividades
Grupo Alimentación y Hostelería



ALHOMA, S.A. / C/ Mota del Cuervo, 21

28033 MADRID

Tel: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48

www.alhoma.com