

- LUNES 12/09**  
Espaguetis con tomate y atún (pasta, atún y salsa de tomate)/ *Pasta with tuna and tomato sauce*  
Tortilla de jamón con lechuga/  
*Ham omelette with lettuce*  
Yogur/ *Yoghurt- Pan/ Bread*
- LUNES 19/09**  
Lentejas a la casera (lentejas, chorizo, zanahoria y cebolla)/ *Lentils with chorizo*  
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz/ *Potatoes omelette with salad*  
Yogur/ *Yoghurt- Pan/ Bread*
- LUNES 26/09**  
Arroz con magro/  
*Rice with pork loin*  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria/  
*Potatoes omelette with salad (lettuce and carrot)*  
Yogur/ *Yoghurt- Pan/ Bread*
- MARTES 13/09**  
Patatas con magro/  
*Potatoes with pork loin*  
Cinta de lomo con ensalada/  
*Grilled pork loin with salad*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- MARTES 20/09**  
Ensalada de verano (pasta, pimiento tomate y atún)/ *Summer salad*  
Croquetas con ensalada de lechuga y tomate/  
*Croquettes with salad (lettuce and tomato)*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- MARTES 27/09**  
Puré de verduras frescas/ *Pureed vegetables*  
Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate/ *Burger with lettuce and tomato*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- MÉRCOLES 14/09**  
Paella valenciana (arroz, calamar, mejillón y verduras)/ *Rice with squid, mussel and vegetables*  
Merluza a la plancha con guisantes/  
*Grilled hake with peas*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- MÉRCOLES 21/09**  
Paella mixta (arroz, pescado, calamar, mejillón y verduras)/ *Paella (rice, fish, squid, mussel and pork loin)*  
Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz/ *Fried hake with salad*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- MÉRCOLES 28/09**  
Patatas a la marinera (patata, calamar, mejillón y verduras)/ *Potatoes with squid, mussel and vegetables*  
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz/  
*Chicken fillet with salad (lettuce and corn)*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- JUEVES 08/09**  
Macarrones a la española (pasta, chorizo y salsa de tomate)/ *Macaroni with chorizo*  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate/ *Potatoes omelette with salad*  
Melocotón en almíbar/ Pan  
*Peaches in syrup/ Bread*
- JUEVES 15/09**  
Puré de verduras frescas (acelgas, patata, zanahoria y cebolla)/ *Pureed vegetables*  
San jacobito casero con ensalada de lechuga y maíz/ *Breadcrumbed fried ham and cheese with salad (lettuce and corn)*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- JUEVES 22/09**  
Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla) / *Carrot cream*  
Pollo empanado con ensalada/  
*Breaded chicken with salad*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- JUEVES 29/09**  
Lentejas a la burgalesa (lentejas, zanahoria y patata)/ *Lentil stew*  
Bacalao con tomate/ *Cod with tomato sauce*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- JUEVES 09/09**  
Crema de calabacines (calabacín, patata y cebolla)/ *Courgette cream*  
Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria/ *Chop saxonny with salad*  
Fruta del tiempo y leche/ Pan  
*Fruit and milk/ Bread*
- VIERNES 16/09**  
Alubias blancas estofadas con verduras (alubias blancas, zanahoria, patata y cebolla)/ *White beans with vegetables*  
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas/ *Chicken drumsticks in sauce with chips*  
Helado/ Pan- Ice cream/ Bread
- VIERNES 23/09**  
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*  
Helado/ Pan- Ice cream/ Bread
- VIERNES 30/09**  
Macarrones a la española (pasta, chorizo y salsa de tomate)/ *Macaroni with chorizo*  
San jacobito casero con ensalada de lechuga y maíz/ *Breadcrumbed fried ham and cheese with salad (lettuce and corn)*  
Helado/ Pan- Ice cream/ 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	08/09	09/09	12/09	13/09	14/09	15/09	16/09	19/09	20/09	21/09	22/09	23/09	26/09	27/09	28/09	29/09	30/09
Energía (kcal)	785	500	613	702	777	616	728	740	745	819	494	593	642	770	633	642	769
Proteínas (g)	35,2	24,1	32,5	23,2	37,1	25,2	38,2	33,8	38,5	36,7	27,0	28,6	24,3	45,9	40,1	44,0	35,3
Grasas (g)	24,3	26,7	18,0	40,1	24,3	35,1	34,4	36,4	44,3	29,3	22,6	27,9	18,3	38,9	29,6	34,7	30,1
Glúcidos (g)	118,5	43,6	85,1	71,7	108,9	61,4	77,4	110,2	52,6	105,7	51,5	64,1	96,0	64,6	54,7	79,2	102,5

## RECOMENDACIONES

### DE CENA:

- JUEVES 08/09:** Gazpacho andaluz, filete de pavo a la plancha, fruta y leche.  
**VIERNES 09/09:** Sopa de pollo, mero a la plancha con ensalada, fruta y leche.
- LUNES 12/09:** Pescado al horno con patatas, ensalada, fruta y leche.  
**MARTES 13/09:** Crema fría de tomate, pescado rebozado, fruta y leche.  
**MIÉRCOLES 14/09:** Ensalada de garbanzos, filete de pollo a la plancha, fruta y leche.  
**JUEVES 15/09:** Macarrones con tomate, pescado al horno, fruta y leche.  
**VIERNES 16/09:** Setas empanadas, lenguado a la plancha, fruta y leche.
- LUNES 19/09:** Acelgas rehogadas, calamares a la romana, fruta y leche.  
**MARTES 20/09:** Lasaña de verduras, croquetas de pescado, fruta y leche.  
**MIÉRCOLES 21/09:** Sopa de verduras, empanada de carne, fruta y leche.  
**JUEVES 22/09:** Merluza a la gallega con patatas, ensalada, fruta y leche.  
**VIERNES 23/09:** Espaguetis con verduras y salchichas, fruta y leche.
- LUNES 26/09:** Puerros gratinados, cinta de lomo a la plancha con ensalada, fruta y leche.  
**MARTES 27/09:** Salmorejo, sepia a la plancha con ensalada, fruta y leche.  
**MIÉRCOLES 28/09:** Habitas rehogadas con jamón, pescado a la plancha, fruta y leche.  
**JUEVES 29/09:** Pastel de carne con bechamel gratinado, fruta y leche.  
**VIERNES 30/09:** Brócoli con salsa de queso, boquerones fritos, fruta y leche.

### EL DESAYUNO SALUDABLE.

- Un desayuno adecuado favorece la capacidad de trabajo, atención y rendimiento escolar.
- El desayuno debe ser una de las principales comidas del día y aportar un 20% del total de las calorías diarias.
- Un buen desayuno debe incluir al menos: lácteos, cereales y frutas.
  - Los lácteos aportan: calcio, fósforo, proteínas y vitaminas: B<sub>2</sub>, A y D.
  - Los cereales son ricos en hidratos de carbono que el organismo transforma en glucosa, el "combustible" del cerebro y todos los órganos.
  - Y las frutas son ricas en: vitaminas, minerales y fibra.



# MENÚ MENSUAL

Alhoma Colectividades  
Grupo Alimentación y Hostelería



ALHOMA, S.A. C/ Moita del Cuervo, 21  
28033 MADRID  
Telf.: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48  
[www.alhoma.com](http://www.alhoma.com)