

LUNES 06/06 Lentijas estofadas con verduras (lentejas, patata, zanahoria y cebolla) <i>Lentils with vegetables</i> Lenguado rebozado con ensalada de lechuga y maíz/ <i>Battered sole with salad (lettuce and corn)</i> Yogur/ <i>Yoghurt- Pan/ Bread</i>	LUNES 13/06 Arroz con verduras y magro/ <i>Rice with vegetables and loin of pork</i> Huevos fritos con patatas/ <i>Fried eggs with potatoes</i> Yogur/ <i>Yoghurt- Pan/ Bread</i>	LUNES 20/06 Espirales con atún y tomate/ <i>Pasta with tuna and tomato sauce</i> Salsichas con ketchup y patatas fritas/ <i>Sausages with ketchup and lettuce Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread</i>
MARTES 07/06 Paella valenciana (arroz, calamar, mejillón y verduras)/ <i>Paella (rice, squid, mussel and vegetables)</i> Albóndigas a la casera con patatas dado (carne picada de ternera)/ <i>Meat balls with diced potatoes</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	MARTES 14/06 Judías blancas guisadas con verduras (judía blanca, zanahoria, patata y cebolla)/ <i>White beans with vegetables</i> Gallo con ensalada de lechuga y tomate/ <i>Megrin with salad (lettuce and tomato)</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	MARTES 21/06 Entremeses variados (chorizo, huevo cocido, york y queso)/ <i>Hors d'oeuvre (chorizo, hard egg, york and cheese)</i> Pizza italiana con ensalada de lechuga, tomate y atún/ <i>Pizza with salad (lettuce, tomato and tuna)</i> Tarta de chocolate/ <i>Chocolate cake- Pan/ Bread</i>
MIÉRCOLES 08/06 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, knuckle of veal, chorizo and bacon</i> Helado/ Pan- Ice cream/ Bread	MIÉRCOLES 15/06 Coditos con tomate/ <i>Pasta with tomato sauce</i> Hamburguesa casera con lechuga (carne picada de ternera)/ <i>Veal burger with lettuce</i> Gelatina/ <i>Jelly- Pan/ Bread</i>	
JUEVES 09/06 Macarrones a la española (pasta, chorizo y salsa de tomate)/ <i>Macaroni with chorizo and tomato sauce</i> Chulicia de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria/ <i>Chop saxony with salad (lettuce and carrot)</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	JUEVES 16/06 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, knuckle of veal, chorizo and bacon</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	
JUEVES 02/06 Puré de verduras (acelga, patata, zanahoria y puerro)/ <i>Puréeed vegetables</i> Escalope empanado con ensalada de lechuga y zanahoria/ <i>Breaded pork steak with salad (lettuce and carrot)</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>		
VIERNES 03/06 Patatas con calamares/ <i>Potatoes with squids</i> San jacob casero con ensalada de atún y pimiento/ <i>Breadcrumbed fried ham and cheese with salad (pepper and tuna)</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	VIERNES 10/06 Crema de calabaza con picaostes/ <i>Pumpkin cream with croutons</i> Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz/ <i>Grilled chicken fillet with salad (lettuce and corn)</i> Fruta del tiempo y leche/ Pan <i>Fruit and milk/ Bread</i>	VIERNES 17/06 Patatas a la riojana (patata, chorizo, pimiento rojo y verde)/ <i>Potatoes with chorizo and peppers</i> Filete de pollo empanado con menestra de verduras/ <i>Breaded chicken fillet with vegetable stew</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	01/06	02/06	03/06	06/06	07/06	08/06	09/06	10/06	13/06	14/06	15/06	16/06	17/06	20/06	21/06
Energía (kcal)	692	646	646	592	776	848	726	582	822	607	760	738	540	715	810
Proteínas (g)	34.7	35.3	29.4	34.6	24.5	34.8	40.9	30.8	20.6	41.5	44.4	42.0	25.4	30.7	42.1
Grasas (g)	43.1	33.6	31.3	31.5	48.8	35.1	24.4	29.0	34.3	22.6	20.8	42.3	21.5	27.8	42.8
Glúcidos (g)	91.7	58.1	71.6	69.6	105.5	94.0	54.8	75.3	109.6	75.3	100.6	50.8	67.0	90.7	69.3

RECOMENDACIONES

DE CENA:

MIÉRCOLES 01/06: Consomé, filete de ternera con ensalada, fruta y leche.
JUEVES 02/06: Ensalada de arroz, merluza a la romana, fruta y leche.
VIERNES 03/06: Pescado del día al horno, ensalada de tomate, fruta y leche.

LUNES 06/06: Ensalada mixta, pavo guisado, fruta y leche.

MARTES 07/06: Salmorejo, sepia a la plancha con ensalada, fruta y leche.

MIÉRCOLES 08/06: Ensaladilla rusa, emperador a la plancha, fruta y leche.

JUEVES 09/06: Brócoli con salsa de queso, atún encebollado, fruta y leche.

VIERNES 10/06: Guisantes con jamón, pastel de carne, fruta y leche.

LUNES 13/06: Pescado al horno con verduras y patatas, fruta y leche.

MARTES 14/06: Crema de puerros, filete de pollo con ensalada, fruta y leche.

MIÉRCOLES 15/06: Espinacas a la crema, salmón a la plancha, fruta y leche.

JUEVES 16/06: Judías verdes aliñadas, empanadillas de atún, fruta y leche.

VIERNES 17/06: Verduras asadas, filete de lomo a la plancha, fruta y leche.

LUNES 20/06: Ensalada alemana, rape en salsa verde, fruta y leche.

MARTES 21/06: Patatas gratinadas al horno, fritura de pescado, fruta y leche.

MARTES 22/06: VACACIONES DE VERANO.

LOS ALIMENTOS. HUEVOS, PESCADOS Y MARISCOS, CARNES Y EMBUTIDOS.

Este grupo incluye alimentos que contienen fundamentalmente proteínas y grasas.

- *Los huevos* aportan *proteínas de excelente calidad* en su clara y *grasas* en la yema. En la infancia y la adolescencia su consumo debe ser de 4 ó 5 huevos a la semana.

- *Los pescados y carnes* son una buena fuente de *proteínas* y además aportan *hierro*, que es un mineral muy necesario durante el crecimiento infantil.

Los pescados aportan proteínas de igual calidad que las de la carne, con la ventaja de que su grasa es más saludable para el organismo.

- *Las carnes rojas* (cerdo y ternera) deben consumirse en menor cantidad que las blancas (pollo y pavo) y conviene elegir las partes magras.

En las aves debe eliminarse la piel, porque es debajo de ella donde se acumula la grasa.

- *Los embutidos* con menos grasa, como el jamón serrano, jamón cocido, el pavo, etc., se pueden incluir en los bocadillos de media mañana o de la merienda, solos o acompañados de otros alimentos, como queso, tomate, etc.

Los embutidos que contienen más grasa, como los chorizos, salchichones y mortadelas, se deben consumir con moderación.



MENÚ MENSUAL

Alhoma Colectividades
Grupo Alimentación y Hostelería



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

28033 MADRID

Tel.: 91 302 48 24 • Fax: 91 363 99 48

www.alhoma.com