

LUNES 07/03
 Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla) / *Carrot cream*
 Huevos fritos con magreta y patatas fritas / *Eggs fried with bacon and chips*
 Yogur / *Yoghurt- Pan/ Bread*

LUNES 14/03
 Espirales a la italiana (pasta, york y tomate) / *Italian spaghetti with ham and tomato sauce*
 Cima de lomo a la madrileña con ensalada de lechuga y zanahoria / *Breaded pork loin with salad (lettuce and carrot)*
 Yogur / *Yoghurt- Pan/ Bread*

LUNES 21/03
 VACACIONES

LUNES 28/03
 VACACIONES

MARTES 01/03
 Puré de verduras (acelgas, patata, puerro y zanahoria) / *Pureéd vegetables*
 Albondigas a la casera (picada de ternera, zanahoria, cebolla y ajo) / *Meatballs with carrot, onion and garlic*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MARTES 08/03
 Judías blancas con verduras (judía blanca, patata, puerro y zanahoria) / *White beans with vegetables*
 Escalopines a la plancha con ensalada de lechuga y maíz / *Grilled pork filets with salad (lettuce and corn)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MARTES 15/03
 Empeinado de pintas (alubia pinta, arroz, zanahoria y cebolla) / *Pinto beans with rice, carrot and onion*
 Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate / *Grilled megrim with salad (lettuce and tomato)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
MIERCOLES 16/03
 Paella mixta (arroz, calamar, mejillón y pescado) / *Paella (rice, squid, mussel and fish)*
 Magro con pisto (magro de cerdo, calabacín, tomate, pimiento y cebolla) / *Loin of pork with vegetables (courgette, tomato, pepper and onion)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
MIERCOLES 23/03
 VACACIONES

MARTES 29/03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA/ EASTER HOLIDAYS

MIERCOLES 02/03
 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
 Fruta and milk/ Bread

MIERCOLES 09/03
 Patatas con costillas (patata y costillas adobadas) / *Potatoes with ribs*
 Pollo guisado con tomate / *Chicken with tomato sauce*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 10/03
 Arroz con magro / *Rice with pork loin*
 Filete de limanda a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria / *Limanda fried with salad (lettuce and carrot)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MIERCOLES 30/03
 Lentejas a la casera (lenteja, chorizo, patata y zanahoria) / *Lentils with vegetables*
 Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz / *Potatoes omelette with salad (lettuce and corn)*
 Melocotón en almibar / *Peaches in syrup/ Bread*
JUEVES 31/03
 Arroz con pollo / *Rice with chicken*
 San jacobito casero con ensalada de lechuga y tomate / *Breadcrumbed, fried ham and cheese with salad (lettuce and tomato)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 03/03
 Patatas a la riojana / *Potatoes with chorizo and peppers*
 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate / *Grilled chicken with salad (lettuce and tomato)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 17/03
 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, patata y cebolla) / *Pumpkin cream*
 Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga / *Pizza with ham and cheese with lettuce*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 24/03
 VACACIONES

VIERNES 04/03
 Macarrones con tomate / *Macaroni with tomato sauce*
 Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz / *Hake fried with salad (lettuce and corn)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

VIERNES 11/03
 Lentejas a la burgalesa (lenteja, patata, puerro y zanahoria) / *Lentils with vegetables*
 Delicias de ave con ketchup y lechuga / *Chicken nuggets with ketchup and lettuce*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

VIERNES 18/03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA/ EASTER HOLIDAYS

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

COMIDAS	01/03	02/03	03/03	04/03	07/03	08/03	09/03	10/03	11/03	14/03	15/03	16/03	17/03	30/03	31/03
Energía (kcal)	625	633	555	681	758	701	702	810	674	752	628	629	756	772	826
Proteínas (g)	22.18	29.12	29.83	29.14	21.15	37.81	38.2	34.86	41.86	35.49	32.14	38.69	24.23	34.79	28.58
Grasa (g)	31.37	19.78	24.56	25.08	47.43	21.63	19.93	22.53	20.02	25.36	15.74	29.57	29.94	24.11	30.16
Glúcidos (g)	64.74	81.75	49.83	88.08	62.95	73.49	96.19	122.24	78.7	95.36	86.91	100.55	95.56	108.64	100.4

DE CENA:

RECOMENDACIONES

MARTES 01/03: Ensalada mixta, gallo a la plancha con patatas fritas, fruta y leche.
MIÉRCOLES 02/03: Crema de calabaza, san jacob con ensalada, fruta y leche.
JUEVES 03/03: Filete de panga al ajillo con patata asada, fruta y leche.
VIERNES 04/03: Verduras asadas, lenguado a la plancha con tomate, fruta y leche.

LUNES 07/03: Judías verdes rehogadas, boquerones fritos, fruta y leche.
MARTES 08/03: Brócoli salteado con jamón, pescadilla al horno, fruta y leche.
MIÉRCOLES 09/03: Lasaña de verduras y atún, ensalada, fruta y leche.
JUEVES 10/03: Pastel de carne con ensalada, fruta y leche.
VIERNES 11/03: Acelgas rehogadas con patatas, crepes de calabacín y queso, fruta y leche.

LUNES 14/03: Sopa de pescado, sepia a la plancha con ensalada, fruta y leche.
MARTES 15/03: Setas empanadas con alioli, croquetas caseras de pollo, fruta y leche.
MIÉRCOLES 16/03: Guisantes con jamón, varitas de merluza, fruta y leche.
JUEVES 17/03: Ensaladilla rusa, calamares rebozados, fruta y leche.
VIERNES 18/03: VACACIONES DE SEMANA SANTA.

MARTES 29/03: VACACIONES DE SEMANA SANTA.
MIÉRCOLES 30/03: Coliflor aliñada, pavo a la plancha, fruta y leche.
JUEVES 31/03: Consomé, merluza en salsa verde, fruta y leche.

LOS ALIMENTOS, VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS.

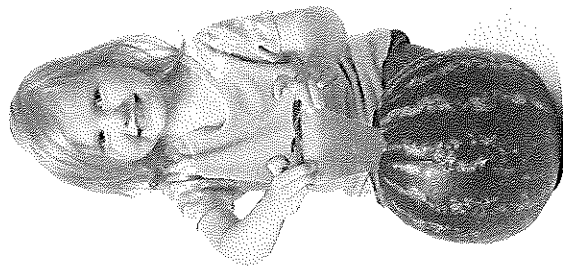
Aportan nutrientes reguladores del organismo, como son: vitaminas, minerales, fibra y agua, por lo que se deben consumir a diario. En las comidas no deben faltar ensaladas y verduras de todo tipo. Y se deben introducir hortalizas como ingredientes de los primeros platos o acompañamiento de los segundos.

Sus texturas y sabores varían según el tipo de cocinado (hervidas, a la plancha, asadas, fritas, en revuelto con huevo, etc.). Las frutas nos aportan nutrientes similares a los de las verduras y hortalizas, pero con sabor más dulce. Debemos saber que las frutas y verduras:

- Son una fuente importante de *vitaminas* y *minerales*, necesarios en la época de crecimiento.
- Contienen *antioxidantes* naturales, que ayudan a prevenir ciertas enfermedades.
- Son ricas en *fibra*, por lo que ayudan a regular la función intestinal.
- Apenas contienen *grasas*.

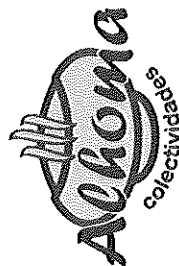
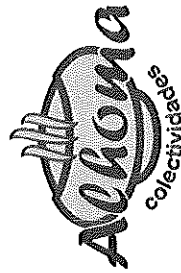
Ayudan a eliminar los excesos de líquidos. Ejercen un suave *efecto diurético*, ayudando a eliminar los productos de desecho a través de la orina. Y por su alto contenido en agua, contribuyen al equilibrio de los líquidos del cuerpo.

** Para recordar: Conviene tomar al menos 5 raciones diarias de frutas y verduras, y también es importante tomar mucha variedad, para asegurar el aporte de distintos nutrientes.



MENÚ MENSUAL

Alhoma Colectividades
Grupo Alimentación y Hostelería



ALHOMA. S.A. C/ Mota del Cuervo, 21
28033 MADRID
Telf.: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48
www.alhoma.com