

Menú

Noviembre 2011

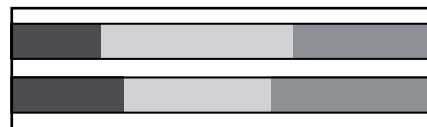


Colegio Inmaculada Concepción

General Diaz Porlier, 25 28001 Madrid
Teléf. 91 431 44 20



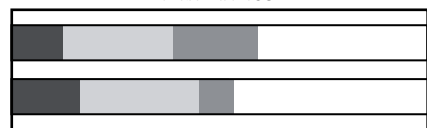
PERFIL CALÓRICO



Energía %

■ Proteínas □ Lípidos ■ Hidratos C □ Alcohol

PERFIL LIPÍDICO



Energía %

■ Energía de AGS □ Energía de AGM ■ Energía AGP □ Resto



Menú

Noviembre



recomendación de menús para desayunos y cenas

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

MARTES 1

DESAYUNO: _____
 COMIDA: _____
 CENA: _____

**FESTIVO
PUBLIC HOLIDAY**

MIÉRCOLES 2

DESAYUNO: Zumo de uva y leche con cereales
 COMIDA: Lentejas estofadas
 Tortilla francesa con ensalada
 Fruta y vaso de leche
 Stewed lentils
 French omelette with salad
 Fruit and milk
 CENA: Pescado en salsa
 Ensalada
 Yogur

JUEVES 3

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y galletas
 COMIDA: Macarrones con chorizo
 Merluza en salsa verde con ensalada
 Postre lácteo
 Macaroni with chorizo
 Hake in green sauce with salad
 Milk dessert
 CENA: Filete de pollo a la plancha
 Cachelos
 Fruta y vaso de leche

VIERNES 4

DESAYUNO: Zumo de uva y leche con cereales
 COMIDA: Sopa de estrellas
 Carne asada con puré de patata
 Tarta
 Stars soup
 Roast meat with smashed potatoes
 Cake
 CENA: Berenjenas al horno
 Fruta
 Vaso de leche

LUNES 7

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas
 COMIDA: Judías pintas con arroz
 Cinta de lomo con ensalada
 Gelatina de fruta
 Haricots with rice
 Loin fillet with salad
 Jelly fruit
 CENA: Ensalada de tomate
 Pescado al horno
 Fruta y vaso de leche

MARTES 8

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y bollo
 COMIDA: Espaguetis con atún
 Huevos fritos con patatas
 Fruta y vaso de leche
 Spaghetti with tuna
 Fried eggs with French fries
 Fruit and milk
 CENA: Ensalada mixta
 Setas con jamón
 Yogur

MIÉRCOLES 9

DESAYUNO: _____
 COMIDA: _____
 CENA: _____

**FESTIVO
PUBLIC HOLIDAY**

JUEVES 10

DESAYUNO: Zumo de naranja natural, leche y galletas
 COMIDA: Arroz con tomate
 Calamares a la romana con lechuga
 Postre lácteo
 Rice with tomato
 Fried squids with salad
 Milk dessert
 CENA: Sopa de cocido
 Hamburguesa casera
 Fruta y vaso de leche

VIERNES 11

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas
 COMIDA: Crema de calabacín con quesitos
 Filete de pollo a la madrileña con patatas
 Fruta y vaso de leche
 Zucchini cream with cheese
 Chicken fillet with French fries
 Fruit and milk
 CENA: Menestra de verduras
 Natillas

LUNES 14

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas
 COMIDA: Lentejas a la riojana
 Tortilla de patatas con ensalada
 Fruta
 Lentils from La Rioja
 Spanish omelette with salad
 Fruit
 CENA: Puré de verduras
 Pescado a la plancha
 Yogur

MARTES 15

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo
 COMIDA: Crema de verduras natural
 Muslitos de pollo asados con patatas
 Fruta y vaso de leche
 Natural vegetables cream
 Roasted chicken legs with French fries
 Fruit and milk
 CENA: Ensalada de pimientos
 Salmón a la plancha
 Yogur con frutas del bosque

MIÉRCOLES 16

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales
 COMIDA: Sopa de picadillo
 Albóndigas caseras con patatas
 Postre lácteo
 Noodles and chicken soup
 Homemade meatballs with French fries
 Milk dessert
 CENA: Pescado al horno con ensalada
 Fruta
 Vaso de leche

JUEVES 17

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas
 COMIDA: Patatas con costillas
 Filete de pescado a la andaluza con lechuga
 Fruta del tiempo
 Potatoes with ribs
 Fried fish with salad
 Fruit
 CENA: Sándwich vegetal
 Danonino

VIERNES 18

DESAYUNO: Zumo de manzana y leche con cereales
 COMIDA: Judías blancas estofadas
 Pizza con ensalada
 Fruta y vaso de leche
 Stewed beans
 Pizza with salad
 Fruit and milk
 CENA: Ensalada de tomate
 Pescado a la plancha
 Yogur

LUNES 21

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas
 COMIDA: Paella mixta
 Salchichas con ketchup
 Fruta y vaso de leche
 Paella
 Sausages with ketchup
 Fruit and milk
 CENA: Ensalada de frutos secos
 Champiñones al ajillo
 Yogur

MARTES 22

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo
 COMIDA: Puré de zanahorias, puerros y patatas
 Canelones caseros con bechamel
 Fruta
 Carrots, leeks and potatoes puree
 Homemade cannelloni with béchamel
 Fruit
 CENA: Filete de ternera a la plancha con ensalada
 de maíz
 Copa de chocolate

MIÉRCOLES 23

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales
 COMIDA: Pajaritas a la boloñesa
 Huevos fritos con patatas
 Fruta y vaso de leche
 Farfale Bolognese
 Fried eggs with French fries
 Fruit and milk
 CENA: Menestra de verduras con carne
 Yogur

JUEVES 24

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas
 COMIDA: Patatas a la marinera
 Cinta de lomo con ensalada
 Postre lácteo
 Boiled potatoes with fish
 Loin fillet with salad
 Milk dessert
 CENA: Pescado al horno con cachelos
 Fruta
 Vaso de leche

VIERNES 25

DESAYUNO: Zumo de manzana y leche con cereales
 COMIDA: Lentejas guisadas con verduras
 Pescado en salsa verde
 Gelatina de frutas
 Stewed lentils with vegetables
 Fish in green sauce
 Fruit jelly
 CENA: Hamburguesa casera con patatas fritas
 Fruta
 Vaso de leche

LUNES 28

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas
 COMIDA: Coditos con chorizo
 Tortilla de jamón york con lechuga
 Fruta y vaso de leche
 Mini macaroni with chorizo
 Ham omelette with salad
 Fruit and milk
 CENA: Pescado a la plancha con verduras salteadas
 Yogur

MARTES 29

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas
 COMIDA: Crema parmantier
 San Jacobo casero con ensalada
 Postre lácteo
 Potatoes and vegetables cream
 Homemade San Jacobo with salad
 Milk dessert
 CENA: Croquetas y empanadillas
 Ensalada
 Fruta y vaso de leche

MIÉRCOLES 30

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales
 COMIDA: Sopa de cocido
 Cocido completo
 Plátano
 Cocido soup
 Cocido from Madrid
 Banana
 CENA: Pescado al horno
 Ensalada
 Yogur



Certificación ISO 9001:2008
 Gestión y Servicio de Comidas en Colectividades

Estos menús han sido revisados por AF CONSULTORÍA ALIMENTARIA, S.L.