

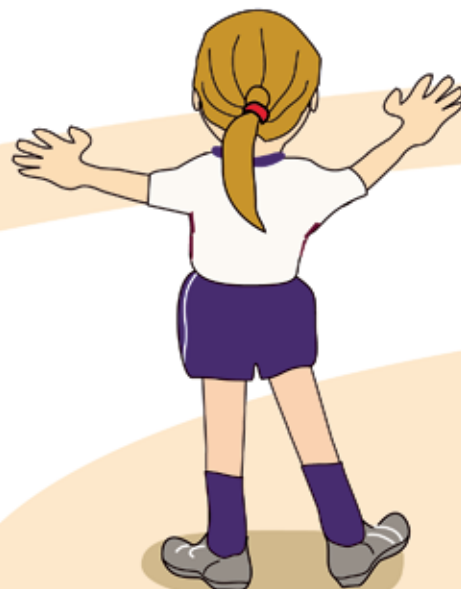
Menú

Septiembre 2011



Colegio Inmaculada Concepción

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



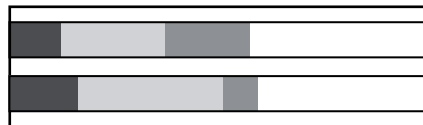
PERFIL CALÓRICO



Energía %

■ Proteínas □ Lípidos ■ Hidratos C □ Alcohol

PERFIL LIPÍDICO



Energía %

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



Menú

Septiembre 2011



recomendación de menús para desayunos y cenas

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

DESAYUNO: _____ COMIDA: _____ CENA: _____	DESAYUNO: _____ COMIDA: _____ CENA: _____	DESAYUNO: _____ COMIDA: _____ CENA: _____	DESAYUNO: _____ COMIDA: _____ CENA: _____	DESAYUNO: _____ COMIDA: _____ CENA: _____
LUNES 12 DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y bollo COMIDA: Lentejas a la riojana Delicias de lomo con ensalada Fruta y vaso de leche Lentils from La Rioja Loin delights with salad Fruit and milk CENA: Crema de calabacín Pescado a la plancha Yogur	MARTES 13 DESAYUNO: Zumo de uva y leche con cereales COMIDA: Macarrones a la italiana Huevos fritos con patatas Fruta y vaso de leche Macaroni at Italian way Fried eggs with French fries Fruit and milk CENA: Menestra de verduras con carne Yogur	MIÉRCOLES 14 DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas COMIDA: Patatas guisadas con carne Filete de pescado con ensalada Postre lácteo Stewed meat and potatoes Fish fillet with salad Milk dessert CENA: Sándwich vegetal con tortilla francesa Fruta y vaso de leche	JUEVES 15 DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo COMIDA: Puré de verduras naturales Hamburguesa de pollo con patatas Fruta del tiempo Natural vegetables puree Chicken hamburger with french fries Fruit CENA: Sopa de cocido Berenjenas al horno Yogur	VIERNES 16 DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales COMIDA: Paella valenciana Salchichas con ketchup Helado Valencian paella Sausages with ketchup Ice-cream CENA: Pescado a la plancha Puré de patatas Fruta y vaso de leche
LUNES 19 DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas COMIDA: Judías pintas con arroz Tortilla de chorizo con ensalada Fruta y vaso de leche Beans and rice Chorizo omelette with salad Fruit and milk CENA: Revuelto de gambas y espárragos trigueros Ensalada Yogur	MARTES 20 DESAYUNO: Zumo de naranja y leche con cereales COMIDA: Coditos con atún Calamares a la romana con lechuga Fruta en almibar Tuna mini-macaroni Fried squids with salad Fruit in syrup CENA: Lomo a la plancha con pimientos Fruta y vaso de leche	MIÉRCOLES 21 DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y bollo COMIDA: Crema de calabacín Albóndigas caseras con patatas Postre lácteo Zucchini cream Homemade meatballs with french fries Milk dessert CENA: Pescado a la plancha Guarnición de verduras Yogur	MIÉRCOLES 22 DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas COMIDA: Sopa de cocido Cocido madrileño Plátano Cocido soup Cocido from Madrid Canarian banana CENA: Ensalada de pasta con atún y huevo cocido Yogur	VIERNES 23 DESAYUNO: Zumo de naranja, leche y galletas COMIDA: Patatas a la marinera Jamoncitos de pollo al chilindrón Gelatina de frutas Stewed potatoes with fish Chicken legs with stewed potatoes Jelly CENA: Sopa de cocido Pescado rebozado Yogur
LUNES 26 DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales COMIDA: Sopa de verduras Cinta de lomo empanada con patatas Fruta y vaso de leche Vegetables soup Breaded loin fillet with french fries Fruit and milk CENA: Ensalada de tomate Champiñones al ajillo Yogur	MARTES 27 DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas COMIDA: Judías blancas con verduras Huevos fritos con patatas Fruta y vaso de leche Haricots with vegetables Fried eggs with french fries Fruit and milk CENA: Guisantes con jamón Yogur	MIÉRCOLES 28 DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales COMIDA: Sopa de ave con fideos Carne asada con puré de patatas Postre lácteo Noodles soup Baked meat with potatoes puree Milk dessert CENA: Pescado al horno con tomate natural y cebolla Fruta y vaso de leche	MIÉRCOLES 29 DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo COMIDA: Espaguetis con tomate Filete de gallo con ensalada Helado Spaghettis with tomato sauce Sole fillet with salad Ice-cream CENA: Filete de ternera Patatas fritas Yogur	VIERNES 30 DESAYUNO: Zumo de naranja, leche y galletas COMIDA: Crema de verduras natural San jacobito casero con patatas Postre lácteo Natural vegetables cream Homemade San Jacobito with french fries Milk dessert CENA: Tortilla de patatas Ensalada Fruta y vaso de leche



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

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