

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º MENESTRA DE VERDURAS O ARROZ CON ZANAHORIA</b> <b>2º HUEVOS ROTOS (3) CON PATATAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</b> 1º VEGETABLES STEW OR RICE WITH CARROT 2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES Calorías: 365 / Proteínas: 14 Lípidos: 17 / H.Carbono: 36	<b>1º CREMA DE CALABAZA</b> <b>2º JAMÓN ASADO CON PASTA AL AJILLO (1)</b> PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PUMPKIN SOUP 2º ROAST MEAT WITH SAUTÉED PASTA Calorías: 381 / Proteínas: 17 Lípidos: 17 / H.Carbono: 39	<b>1º ARROZ MELOSO CON SETAS</b> <b>2º MERLUZA EN SALSA (4)</b> PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º CREAMY RICE 2º HAKE IN SAUCE Calorías: 308 / Proteínas: 14 Lípidos: 7 / H.Carbono: 46	<b>1º SOPA DE FIDEOS (1)</b> <b>2º POLLO CON TOMATE Y VERDURAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT</b> 1º NOODLE SOUP 2º CHICKEN WITH TOMATO AND VEGETABLES Calorías: 347 / Proteínas: 18 Lípidos: 13 / H.Carbono: 39	<b>1º LENTEJAS GUIADAS (1) O PURÉ DE ZANAHORIA</b> <b>2º PIZZA CASERA DE VERDURAS (1-7) CON ENSALADA</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º HOME-MADE VEGETABLE PIZZA WITH SALAD Calorías: 420 / Proteínas: 14 Lípidos: 11 / H.Carbono: 64	
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>2º LACÓN A LA GALLEGA</b> PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º GALICIAN PORK SHOULDER Calorías: 406 / Proteínas: 15	<b>1º SOPA DE FIDEOS (1)</b> <b>2º COCIDO DE VERDURAS (garbanzos, repollo, patata, zanahoria) O COCIDO SIN GARBANZOS</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLES SOUP 2º VEGETABLE STEW Calorías: 349 / Proteínas: 13 Lípidos: 12 / H.Carbono: 44	<b>1º CREMA DE PUERROS</b> <b>2º POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON VERDURAS DE TEMPORADA</b> PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º LEEK SOUP 2º ROAST CHICKEN WITH VEGETABLES Calorías: 354 / Proteínas: 20 Lípidos: 15 / H.Carbono: 34	<b>1º MACARRONES GRATINADOS (1-7)</b> <b>2º MERLUZA A LA ROMANA (1-3-4) CON ENSALADA</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º GRATIN MACARONI 2º ROMAN HAKE WITH SALAD Calorías: 383 / Proteínas: 17 Lípidos: 14 / H.Carbono: 47	<b>1º JUDIAS BLANCAS GUIADAS O SOPA DE FIDEOS (1)</b> <b>2º TORTILLA CAMPESINA (3) CON ENSALADA</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED WHITE BEANS OR NOODLES SOUP 2º VEGETABLE OMELETTE WITH SALAD Calorías: 389 / Proteínas: 18 Lípidos: 17 / H.Carbono: 37	
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º COLIFLOR CON BECHAMEL (1-7)</b> <b>2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA (1-6-12) CON ARROZ</b> PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º CAULIFLOWER WITH BECHAMEL 2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH RICE Calorías: 385 / Proteínas: 15 Lípidos: 17 / H.Carbono: 41	<b>1º PASTA CON VERDURAS (1)</b> <b>2º FILETE DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS</b> PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PASTA WITH VEGETABLES 2º ROASTED CHICKEN FILLET WITH VEGETABLES Calorías: 354 / Proteínas: 19 Lípidos: 12 / H.Carbono: 42	<b>1º GARBANZOS CON TOMATE O ARROZ CON TOMATE</b> <b>2º REVUELTOS DE VERDURAS (3) CON PATATAS AL AJILLO</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º CHICKPEAS WITH TOMATO 2º SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES AND POTATOES Calorías: 399 / Proteínas: 15 Lípidos: 18 / H.Carbono: 41	<b>1º PATATAS HORTELANAS</b> <b>2º MERLUZA A LA ANDALUZA (1-2-4-14) CON LOMBARDA SALTEADA</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º POTATO WITH VEGETABLES 2º FRIED HAKE WITH RED CABBAGE Calorías: 336 / Proteínas: 15 Lípidos: 14 / H.Carbono: 36	<b>1º CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y LEGUMBRES O CREMA DE VERDURAS</b> <b>2º PAELLA DE VERDURAS</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º CARROT, BEANS AND COURGETTE SOUP 2º VEGETABLE PAELLA Calorías: 366 / Proteínas: 12 Lípidos: 7 / H.Carbono: 62	
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º LENTEJAS ESTOFADAS (1) O PATATAS CON VERDURAS</b> <b>2º PIZZA VEGETAL (1-7) CON ENSALADA</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º VEGETABLE PIZZA WITH SALAD Calorías: 420 / Proteínas: 14 Lípidos: 11 / H.Carbono: 64	<b>1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS O SOPA (1)</b> <b>2º ESTOFADO DE POLLO AL CURRY CON ARROZ</b> PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º SAUTÉED GREEN BEANS 2º CURRY CHICKEN STEW Calorías: 324 / Proteínas: 13 Lípidos: 12 / H.Carbono: 39	<b>1º CREMA DE VERDURAS</b> <b>2º BACALAO DORADO (3-4)</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE CREAM 2º COD WITH POTATOES Calorías: 347 / Proteínas: 17 Lípidos: 15 / H.Carbono: 35	<b>1º SOPA DE COCIDO (1)</b> <b>2º COCIDO MADRILEÑO O MORCILLO CON VERDURAS</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º MADRILENIAN STEW Calorías: 354 / Proteínas: 15 Lípidos: 17 / H.Carbono: 33	<b>1º PASTA CON SALSA ALFREDO (1)</b> <b>2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO (1-3-7) CON ENSALADA</b> PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º SPAGUETTIS WITH ALFREDO SAUCE 2º HOME-MADE TUTKEY CORDON BLEU WITH SALAD Calorías: 435 / Proteínas: 20 Lípidos: 17 / H.Carbono: 49	
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º CREMA DE ZANAHORIA Y ACELGAS</b> <b>2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL</b> PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º CARROT AND CHARD SOUP 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE Calorías: 305 / Proteínas: 12 Lípidos: 17 / H.Carbono: 32	<b>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>2º MERLUZA REBOZADA (1-2-4-14) CON ZANAHORIA SALTEADA</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º WHITE RICE WITH TOMATO 2º BREADED HAKE WITH SAUTÉED CARROT Calorías: 356 / Proteínas: 15 Lípidos: 11 / H.Carbono: 49	<b>1º SOPA DE FIDEOS (1)</b> <b>2º TORTILLA DE PATATAS (3) CON ENSALADA</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º POTATOES OMELETTE WITH SALAD Calorías: 351 / Proteínas: 12 Lípidos: 15 / H.Carbono: 41	<b>1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS O PATATAS CON VERDURAS</b> <b>2º CROQUETAS DE CALABACÍN (1) CON ENSALADA</b> PAN Y BIZCOCHO CASERO DE FRUTAS/ BREAD AND HOME-MADE FRUIT CAKE 1º STEWED WHITE BEANS 2º COURGETTE CROQUETTES WITH SALAD Calorías: 370 / Proteínas: 11 Lípidos: 13 / H.Carbono: 47	<b>1º PASTA NAPOLITANA CON ORÉGANO (1)</b> <b>2º CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURITAS</b> PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NAPOLITAN PASTA 2º ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES Calorías: 419 / Proteínas: 23 Lípidos: 15 / H.Carbono: 46	

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA - SUGERENCIA PARA LA CENA	
Arroz, pasta o patata	→ Otro carbohidrato, cantidad secundaria
Verduras	→ Otra verdura diferente
Carne, pescado o huevo	→ Legumbre u otra proteína animal
Legumbre	→ Carne, pescado o huevo
Fruta	→ Otra fruta diferente
Lácteo	→ Fruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 0 Y 3 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

LOS MENÚS ROTATIVOS DE INVIERNO SERÁN PARA LOS MESES DE NOVIEMBRE, DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO, MARZO Y ABRIL.

NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
	1	2	3	4				1	2	4	5	6	7	8
7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22
21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29
28	29	30			26	27	28	29	30	30	31			

  

FEBRERO					MARZO					ABRIL				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
		1	2	3			1	2	3	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28
27	28				27	28	29	30	31					

LAS LETRAS DE LA "A" (BAJO) A LA "E" (ALTO) INDICAN EL IMPACTO AMBIENTAL DE CADA UNO DE LOS PLATOS (1º y 2º), CALCULADO CON Etiquetable.



PARA ELLO, SE ANALIZA EL CICLO DE VIDA DE LAS MATERIAS PRIMAS, LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO, LA DESTRUCCIÓN DE LA CAPA DE OZONO, LAS EMISIONES DE PARTÍCULAS, LA LLUVIA ÁCIDA, LA HUELLA HÍDRICA, LA EUTROFIZACIÓN, EL USO DEL SUELO O LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD.



www.gastronomic.es

DIARIO PAN: 1 / DIARIO LÁCTEO: 7



Alimentando  
otros modelos

LA FRUTA DE POSTRE (CUATRO DÍAS A LA SEMANA) Y LA VERDURA QUE SE UTILIZARÁN EN LOS MENÚS O COMO GUARNICIÓN SERÁN DE TEMPORADA, SIGUIENDO EL CALENDARIO DE ESTACIONALIDAD DEL PROYECTO FUHEM

FRUTA FRESCA, HORTALIZAS FRESCAS, ACEITE, LEGUMBRE, PATATA, CEREALES, PASTAS, HARINAS, HUEVOS FRESCOS Y UN LÁCTEO AL MES SIEMPRE SERÁN DE CULTIVO ECOLÓGICO Y PROCEDENCIA PENINSULAR.

CARNES, HUEVO PASTEURIZADO, PAN, CONSERVAS, LÁCTEOS, CONGELADOS Y OTROS PRODUCTOS SERÁN SIEMPRE DE ORIGEN PENINSULAR. LOS PESCADOS DE CALADEROS O PISCICULTURA DEL ATLÁNTICO NORTE O DEL MEDITERRANEO.

USO ÚNICAMENTE DE ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO O ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO. SE EXCLUIRÁN PRECOCINADOS Y GLUTAMATO MONOSÓDICO DEL MENÚ.

BLOG DEL PROYECTO DE COMEDORES ECOLÓGICOS:  
<http://blogs.fuhem.es/alimentarotrosmodeos/>

# MENÚ ROTATIVO INVIERNO



Avenida de la Tierra, 6  
28523 Rivas Vaciamadrid - MADRID

## ESCUELA INFANTIL

