FELIZ DÍA DE Reyes

Deus caritas est
CORAZONISTAS

Programa beda
Bilingual English Development & Assessment

COLEGIO NUESTRA Señora DEL CARMEN

Avda. Real de Pinto, 41 - 28021 Madrid
Telf: ***917 97 01 46-***
col@nscarmen.corazonistas.org

SIN CERDO

MES DE ENERO

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

LUNES 07

FESTIVO

MARTES 08

1º MACARRONES GRATINADOS
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
1º GRATINEED MACARONI
2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	756	Kcal		2375	kJ
Lípidos	42,7	g.	[Saturados	10,83	g.]
H.Carbono	50,85	g.	[Azúcares	18	g.]
Proteínas	40,3	g.	Sal	0,8	g.

MIÉRCOLES 09

1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE PAVO
1º CREAMED PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
2º SPANISH OMELETTE,SALAD AND SLICE OF TURKEY
PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	876	Kcal		4031	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados	21,63	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares	17,5	g.]
Proteínas	53,6	g.	Sal	0,8	g.

JUEVES 10

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA
1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
2º HAKE FILLET AND SALAD
PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	796	Kcal		2985	kJ
Lípidos	37,1	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares	17	g.]
Proteínas	40,2	g.	Sal	0,8	g.

VIERNES 11

1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
1º HARICOT BEANS STEW
2º GRILLED TURKEY SIRLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES
PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES

Calorías	758	Kcal		2998	kJ
Lípidos	30,5	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	66,2	g.	[Azúcares	20,5	g.]
Proteínas	44,6	g.	Sal	0,8	g.

LUNES 14

1º ESPAGUETIS CARBONARA CON PAVO

2º PALOMETA EN SALSA POMODORO

1º CARBONARA SPAGUETTI AND TURKEY

2º FISH IN POMODORO SAUCE

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	852	Kcal		2985	kJ
Lípidos	56,3	g.	[Saturados	18,5	g.]
H.Carbono	79,8	g.	[Azúcares	22	g.]
Proteínas	48,3	g.	Sal	0,8	g.

MARTES 15

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO CON CARNE DE POLLO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW WITH CHICKEN

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES

Calorías	759	Kcal		3265	kJ
Lípidos	19,6	g.	[Saturados	5,2	g.]
H.Carbono	88	g.	[Azúcares	21	g.]
Proteínas	79,5	g.	Sal	0,8	g.

MIÉRCOLES 16

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	787	Kcal		2874	kJ
Lípidos	43,1	g.	[Saturados	10,8	g.]
H.Carbono	56,3	g.	[Azúcares	24,1	g.]
Proteínas	40,1	g.	Sal	0,8	g.

JUEVES 17

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º HAMBURGUESA AMERICANA DE TERNERA

1º CREAMED VEGETABLE SOUP

2º BEEF AMERICAN BURGER

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	854	Kcal		3520	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados	13,2	g.]
H.Carbono	77,1	g.	[Azúcares	25,1	g.]
Proteínas	35,2	g.	Sal	0,8	g.

VIERNES 18

1º LENTEJAS HORTELANAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

1º LENTIL STEW AND VEGETABLE

2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES

Calorías	754	Kcal		2850	kJ
Lípidos	26,3	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	70,3	g.	[Azúcares	24,3	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	0,8	g.

LUNES 21

1º BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE LETRAS

2º MAGRO DE TERNERA GUISADO

1º BROCOLI IN WHITE SAUCE OR PASTA ALPHABET SOUP

2º LEAN BEEF STEW

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	702	Kcal		2514	kJ
Lípidos	30,1	g.	[Saturados	10	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares	11	g.]
Proteínas	21,3	g.	Sal	0,8	g.

MARTES 22

1º ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA

1º RICE,VEGETABLE AND CHICKEN

2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	857	Kcal		3322	kJ
Lípidos	20	g.	[Saturados	5,7	g.]
H.Carbono	85,1	g.	[Azúcares	19,8	g.]
Proteínas	80,9	g.	Sal	0,8	g.

MIÉRCOLES 23

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA

1º LENTIL STEW AND VEGETABLE

2º COURGETTE OMELETTE AND SALAD

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	785	Kcal		2985	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados	9,6	g.]
H.Carbono	40,3	g.	[Azúcares	18,3	g.]
Proteínas	37	g.	Sal	0,8	g.

JUEVES 24

1º CREMA DE PUERROS

2º POLLO ASADO CON PATATAS

1º CREAMED LEEK SOUP

2º ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	751	Kcal		3020	kJ
Lípidos	33,2	g.	[Saturados	8,8	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares	24,2	g.]
Proteínas	40,9	g.	Sal	0,8	g.

VIERNES 25

1º CODITOS NAPOLITANA

2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO CON ENSALADA

1º PASTA IN NAPOLITAN SAUCE

2º TURKEY BREADED CHEESE,HAM AND SALAD

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES

Calorías	775	Kcal		2658	kJ
Lípidos	43,9	g.	[Saturados	11,5	g.]
H.Carbono	81,3	g.	[Azúcares	24	g.]
Proteínas	33,3	g.	Sal	0,8	g.

LUNES 28

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ PILAFF

1º CREAM OF POTATO AND CARROT SOUP

2º BEEF MEATBALLS AND PILAFF RICE

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	854	Kcal		3026	kJ
Lípidos	43,1	g.	[Saturados	16,2	g.]
H.Carbono	84,2	g.	[Azúcares	35,8	g.]
Proteínas	36,4	g.	Sal	0,8	g.

MARTES 29

1º FIDEUÁ DE AVE

2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA

1º FIDEUÁ AND CHICKEN

2º FISH FILLET AND SALAD

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	653	Kcal		2129	kJ
Lípidos	21,7	g.	[Saturados	4,8	g.]
H.Carbono	63,1	g.	[Azúcares	18,4	g.]
Proteínas	54	g.	Sal	0,8	g.

MIÉRCOLES 30

1º GARBANZOS GUISADOS CON VERDURA

2º HUEVOS REVUELTOS CON PAVO

1º CHICKPEA STEW AND VEGETABLE

2º SCRAMBLED EGG AND TURKEY

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES

Calorías	760	Kcal		2917	kJ
Lípidos	30,6	g.	[Saturados	5,8	g.]
H.Carbono	73,8	g.	[Azúcares	26,5	g.]
Proteínas	39,6	g.	Sal	0,8	g.

JUEVES 31

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA MARAVILLA

2º PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE SOUP

2º GRILLED TURKEY AND FRENCH FRIES

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

Calorías	773	Kcal		3020	kJ
Lípidos	28,3	g.	[Saturados	4,9	g.]
H.Carbono	99	g.	[Azúcares	28	g.]
Proteínas	32	g.	Sal	0,8	g.

Alegra Servicio a Colectividades

Av. Manoteras , 38. Oficina C011 -Madrid 28050
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

Todos los días habrá una ensalada como complemento opcional.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas