



FELIZ DÍA DE
Reyes

SIN HUEVO



COLEGIO **NUESTRA**
DEL Señora
CARMEN

Avda. Real de Pinto, 41 - 28021 Madrid

Telf: 917 97 01 46-

col@nscarmen.corazonistas.org

HAPPY
New Year

MES DE ENERO

2019

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

- MACARRONES GRATINADOS (PSH)
 - ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN HUEVO A LA JARDINERA
 - GRATINEED MACARONI (EGG FREE)
 - BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE (EGG FREE)
- 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

- CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
 - FILETE DE PAVO CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE
 - CREAMED PUMPKIN SOUP AND CROUTONS
 - TURKEY FILLET, SALAD AND COLD CUT
- PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

| | | | | |
|-----------|------|------|-----------------|-----|
| Calorías | 826 | Kcal | 3806 | kJ |
| Lípidos | 45,3 | g. | [Saturados 16,2 | g.] |
| H.Carbono | 74 | g. | [Azúcares 15,3 | g.] |
| Proteínas | 55 | g. | Sal 0,8 | g. |

JUEVES

10

- PAELLA DE POLLO Y VERDURA
 - FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA
 - CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
 - 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

- JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
 - MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON PATATAS FRITAS
 - HARICOT BEANS STEW
 - GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES
- PAN, POSTRE LÁCTEO / BREAD & DAIRY DES

| | | | | |
|-----------|-------|------|-----------------|-----|
| Calorías | 721 | Kcal | 2790 | kJ |
| Lípidos | 35,54 | g. | [Saturados 11,5 | g.] |
| H.Carbono | 60,8 | g. | [Azúcares 14,22 | g.] |
| Proteínas | 33,43 | g. | Sal 0,8 | g. |

LUNES 14

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA (PSH)**
- 2º **PALOMETA EN SALSA POMODORO**
- 1º **SPAGUETTI CARBONARA (EGG FREE)**
- 2º **FISH IN POMODORO SAUCE**

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

| | | | | |
|-----------|------|------|---------------|-----|
| Calorías | 799 | Kcal | 3025 | kJ |
| Lípidos | 42 | g. | [Saturados 13 | g.] |
| H.Carbono | 65 | g. | [Azúcares 22 | g.] |
| Proteínas | 49,3 | g. | Sal 0,8 | g. |

MARTES 15

- 1º **SOPA DE COCIDO (PSH)**
- 2º **COCIDO MADRILEÑO**
- 1º **NOODLE SOUP (EGG FREE)**
- 2º **MADRILENIAN STEW**

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES:

| | | | | |
|-----------|------|------|-----------------|-----|
| Calorías | 979 | Kcal | 3244 | kJ |
| Lípidos | 60,4 | g. | [Saturados 20,3 | g.] |
| H.Carbono | 81,3 | g. | [Azúcares 25,3 | g.] |
| Proteínas | 49,4 | 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 SIN HUEVO**
- 1º **CREAMED VEGETABLE SOUP**
- 2º **AMERICAN BURGER (EGG FREE)**

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 **LOMO PLANCHA CON PATATAS**
- 1º **LENTIL STEW AND VEGETABLE**
- 2º **GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES**

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES:

| | | | | |
|-----------|------|------|----------------|-----|
| Calorías | 759 | Kcal | 2615 | kJ |
| Lípidos | 43,3 | g. | [Saturados 7,3 | g.] |
| H.Carbono | 36 | g. | [Azúcares 19 | g.] |
| Proteínas | 41 | g. | Sal 0,8 | g. |

LUNES 21

- 1º **BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE LETRAS (PSH)**
- 2º **MAGRO GUISADO**
- 1º **BROCOLI IN WHITE SAUCE OR PASTA ALPHABET SOUP (EGG FREE)**
- 2º **LEAN PORK STEW**

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

| | | | | |
|-----------|------|------|-----------------|-----|
| Calorías | 618 | Kcal | 2581 | kJ |
| Lípidos | 33,5 | g. | [Saturados 14,5 | g.] |
| H.Carbono | 36,6 | g. | [Azúcares 23,1 | g.] |
| Proteínas | 39,8 | g. | Sal 0,8 | g. |

MARTES 22

- 1º **ARROZ CON VERDURAS**
- 2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
- 1º **RICE AND VEGETABLE**
- 2º **BAKED HAKE AND SALAD**

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

| | | | | |
|-----------|------|------|----------------|-----|
| 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 23

- 1º **LENTEJAS CON CHORIZO**
- 2º **LOMO PLANCHA CON CALABACÍN Y ENSALADA**
- 1º **LENTIL STEW AND SPANISH SAUSAGE**
- 2º **GRILLED LOIN, COURGETTE AND SALAD**

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

| | | | | |
|-----------|------|------|---------------|-----|
| Calorías | 855 | Kcal | 3268 | kJ |
| Lípidos | 39,6 | g. | [Saturados 11 | g.] |
| H.Carbono | 68,8 | g. | [Azúcares 19 | g.] |
| Proteínas | 43,2 | 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 (PSH)**
- 2º **SAN JACOBO CASERO ENHARINADO CON ENSALADA**
- 1º **PASTA IN NAPOLITAN SAUCE (EGG FREE)**
- 2º **BREADED CHEESE, HAM AND SALAD**

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES:

| | | | | |
|-----------|------|------|-----------------|-----|
| Calorías | 870 | Kcal | 3302 | 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 (PSH)**
- 2º **FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA**
- 1º **FIDEUÁ AND CHICKEN (EGG FREE)**
- 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 **PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
- 1º **CHICKPEA STEW AND VEGETABLE**
- 2º **GRILLED CHICKEN BREAST AND SALAD**

PAN, POSTRE LÁCTEO/ BREAD & DAIRY DES:

| | | | | |
|-----------|-----|------|----------------|-----|
| Calorías | 722 | Kcal | 2630 | kJ |
| Lípidos | 21 | g. | [Saturados 3,3 | g.] |
| H.Carbono | 66 | g. | [Azúcares 26 | g.] |
| Proteínas | 38 | g. | Sal 0,8 | g. |

JUEVES 31

- 1º **SOPA MARAVILLA (PSH)**
- 2º **LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA**
- 1º **NOODLE SOUP (EGG FREE)**
- 2º **GRILLED LOIN AND SLICED POTATOES**

PAN, FRUTA Y LECHE / BREAD, FRUIT, MILK

| | | | | |
|-----------|------|------|-----------------|-----|
| Calorías | 759 | Kcal | 2589 | kJ |
| Lípidos | 55,3 | g. | [Saturados 14,7 | g.] |
| H.Carbono | 33,9 | g. | [Azúcares 17,3 | g.] |
| Proteínas | 26,6 | g. | Sal 0,8 | g. |



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