



SUMA
Y
SIGUE

125 aniversario

"Ved a Dios en todas las cosas"
Madre Isabel Larrañaga

Colegio Nuestra Señora del Carmen

Avda. Real de Pinto, 41 - 28021 Madrid
Telf: 917 97 01 46-

col@nscarmen.corazonistas.org

MES DE NOVIEMBRE 2019

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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

Todos los días habrá una verdura y una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

SIN LEGUMBRES

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES

Pasta o Arroz y Carne
Pasta o Arroz y Pescado
Pasta o Arroz y Huevo
Verdura y Carne
Verdura y Pescado
Verdura y Huevo
Legumbre y Carne
Legumbre y Pescado
Legumbre y Huevo

PUEDES CENAR

Verdura/Ensalada y Pescado
Verdura y Huevo
Verdura/Ensalada y Carne
Patata y pescado
Patata y Huevo
Arroz y Carne
Verdura/Ensalada y Pescado
Verdura y Huevo
Verdura/ensalada y Carne

VIERNES 01

FESTIVIDAD
DE TODOS
LOS SANTOS

LUNES 04

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN NAPOLITAN SAUCE
- 2º BAKED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	734	Kcal	3068	kJ
Lípidos	22,1	g.	[Saturados 6,6	g.]
H.Carbono	89,5	g.	[Azúcares 18,4	g.]
Proteínas	40,3	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 05

- 1º ESPINACAS CON BECHAMEL O SOPA CON ESTRELLAS
- 2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON ARROZ PILAFF
- 1º SPINACH IN BECHAMEL SAUCE OR PASTA STARS SOUP
- 2º GRILLED TENDERLOIN MEDALLIONS AND PILAFF RICE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	736	Kcal	3076	kJ
Lípidos	28,1	g.	[Saturados 10,5	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 21,3	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 06

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP AND CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	682	Kcal	2850	kJ
Lípidos	22,4g	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	89,3	g.	[Azúcares 28,5	g.]
Proteínas	24,6	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 07

- 1º PATATAS GUIADAS
- 2º PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON PATATAS
- 1º STEWED POTATO
- 2º GRILLED CHICKEN BREAST AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	814	Kcal	3402	kJ
Lípidos	34,3	g.	[Saturados 7,6	g.]
H.Carbono	67,3	g.	[Azúcares 16,7	g.]
Proteínas	51,7	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 08

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA
- 1º SPECIAL FRIED RICE
- 2º BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	843	Kcal	3523	kJ
Lípidos	35,6	g.	[Saturados 10,6	g.]
H.Carbono	93,7	g.	[Azúcares 21,6	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 11

- 1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- 1º CREAM OF POTATO AND CARROT SOUP
- 2º VILLARROY EGGS AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	743	Kcal	3105	kJ
Lípidos	39,3	g.	[Saturados 17,2	g.]
H.Carbono	72,1	g.	[Azúcares 25,1	g.]
Proteínas	20,8	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 12

- 1º PATATAS GUIADAS CON VERDURA
- 2º LOMO PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º STEWED POTATOES AND VEGETABLE
- 2º GRILLED LOIN AND COURGETTE CUBES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	648	Kcal	2708	kJ
Lípidos	25,6	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	63,8	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	29,4	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 13

- 1º FIDEUÁ DE POLLO
- 2º MERLUZA A LA MEUNIÉRE
- 1º FIDEUÁ AND CHICKEN
- 2º HAKE MEUNIÉRE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	778	Kcal	3252	kJ
Lípidos	39,8	g.	[Saturados 20,5	g.]
H.Carbono	75,4	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º FILETE RUSO DE TERNERA CON ENSALADA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º MINCED MEAT STEAK AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	784	Kcal	3277	kJ
Lípidos	18,3	g.	[Saturados 4,2	g.]
H.Carbono	122	g.	[Azúcares 23,8	g.]
Proteínas	28,1	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 15

- 1º SOPA DE FIDEOS
- 2º PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON PATATAS
- 1º NOODLE SOUP
- 2º GRILLED CHICKEN BREAST AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	669	Kcal	2796	kJ
Lípidos	15,3	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	85,2	g.	[Azúcares 25,2	g.]
Proteínas	37,4	g.	Sal 1,8	g.

LUNES 18

- 1º ESPAGUETIS AL AJILLO
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- 1º GARLIC SPAGHETTI
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	821	Kcal	3131	kJ
Lípidos	23,7	g.	[Saturados 6	g.]
H.Carbono	119	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	28,1	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 19

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAM OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	784	Kcal	3277	kJ
Lípidos	29,5	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	68,4	g.	[Azúcares 18,8	g.]
Proteínas	60,4	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 20

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS
- 1º SOUP, DICED HAM AND EGG
- 2º LEMON ROASTED CHICKEN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	698	Kcal	2917	kJ
Lípidos	21,8	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	86,1	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	32,8	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 21

- 1º PAELLA VALENCIANA SIN JUDÍAS
- 2º BACALAO CON TOMATE
- 1º VALENCIAN PAELLA, NO BEANS
- 2º COD IN TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	618	Kcal	2583	kJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	67,7	g.	[Azúcares 24,1	g.]
Proteínas	24,5	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 22



1º CREMA DE CALABACÍN

2º PIZZA ITALIANA

POSTRE ESPECIAL Y REFRESCO

LUNES 25

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O SOPA DE AVE CON LETRAS
- 2º LACÓN A LA GALLEGA
- 1º BROCCOLI AU GRATIN OR ALPHABET SOUP
- 2º PORK SHOULDER WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	654	Kcal	2733	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 12,6	g.]
H.Carbono	46,1	g.	[Azúcares 25,5	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 26

- 1º ARROZ CON VERDURAS
- 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
- 1º RICE AND VEGETABLES
- 2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	699	Kcal	2921	kJ
Lípidos	18,7	g.	[Saturados 2,9	g.]
H.Carbono	94,8	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	27,6	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 27

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS PRIMAVERAL
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
- 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal	3461	kJ
Lípidos	34,6	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	89,7	g.	[Azúcares 27,2	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 28

- 1º CODITOS GRATINADOS
- 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
- 1º PASTA AU GRATIN
- 2º CHICKEN FILLET AND SALAD

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	677	Kcal	2829	kJ
Lípidos	26,3	g.	[Saturados 9,5	g.]
H.Carbono	72,6	g.	[Azúcares 17,2	g.]
Proteínas	33,8	g.	Sal 1,8	g.

VIERNES 29

- 1º PATATAS GUIADAS CON VERDURA
- 2º HUEVOS FRITOS CON CROQUETAS
- 1º STEWED POTATOES AND VEGETABLE
- 2º FRIED EGGS AND CROQUETTES

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	850	Kcal	3553	kJ
Lípidos	38,5	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	79,3	g.	[Azúcares 27,1	g.]
Proteínas	37,4	g.	Sal 1,8	g.

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.