



# CORAZONISTAS

Colegio Nuestra Señora del Carmen

## SUMA y SIGUE

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

[col@nscarmen.corazonistas.org](mailto:col@nscarmen.corazonistas.org)



# MARZO 2021



### SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

LUNES 1

- 1º FUSILLIS A LA ITALIANA SIN QUESO
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA (SIN MANTEQUILLA)
- 1º SPIRAL PASTA IN ITALIAN SAUCE AND NO CHEESE
- 2º BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY (NO BUTTER) PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	764	Kcal	3191	KJ
Lípidos	32	g.	[Saturados 9,8	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares 22	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,96	g.

MARTES 2

- 1º GARBANZOS GUISADOS
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- 1º CHICKPEA STEW
- 2º GRILLED LOIN AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	723	Kcal	3023	KJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	63	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	21	g.	Sal 2,15	g.

MIÉRCOLES 3

- 1º ARROZ TRES DELICIAS (JAMÓN SIN TRAZAS DE LECHE)
- 2º PALOMETA CON TOMATE
- 1º SPECIAL FRIED RICE (HAM MILK FREE)
- 2º FISH IN TOMATO SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	759	Kcal	3173	KJ
Lípidos	29	g.	[Saturados 4,8	g.]
H.Carbono	95	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 1,36	g.

JUEVES 4

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
- 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 2º CHICKEN DRUMSTICKS IN PEPITORIAN SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	662	Kcal	2766	KJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	55	g.	[Azúcares 22	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,77	g.

VIERNES 5

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES (SIN LECHE)
- 2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP (MILK FREE)
- 2º PLAIN OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	730	Kcal	3051	KJ
Lípidos	42	g.	[Saturados 8,7	g.]
H.Carbono	70	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	19	g.	Sal 2,51	g.

LUNES 8

- 1º LENTEJAS CON VERDURAS
- 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º LENTIL AND VEGETABLE STEW
- 2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	735	Kcal	3073	KJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 24	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,84	g.

MARTES 9

- 1º MACARRONES CON TOMATE
- 2º SAN JACOBO CASERO SIN QUESO CON ENSALADA
- 1º MACARONI IN TOMATO SAUCE
- 2º BREADED HAM, NO CHEESE WITH SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	784	Kcal	3279	KJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,73	g.

MIÉRCOLES 10

- 1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE LETRAS
- 2º POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN
- 1º SAUTEED BROCCOLI OR ALPHABET SOUP
- 2º ROAST CHICKEN AND COURQUETTE CUBES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	661	Kcal	2762	KJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 8	g.]
H.Carbono	57	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 1,76	g.

JUEVES 11

- 1º CREMA DE PUERROS (SIN LECHE)
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
- 1º CREAM OF LEEK SOUP (MILK FREE)
- 2º SPANISH OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	768	Kcal	3209	KJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,6	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares 26	g.]
Proteínas	18	g.	Sal 2,66	g.

VIERNES 12

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA EN SALSA
- 1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
- 2º HAKE IN SAUCE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	695	Kcal	2906	KJ
Lípidos	25	g.	[Saturados 3,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 1,81	g.

**LUNES 15**

- 1º PATATAS GUISADAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
- 1º STEWED POTATO
- 2º CHICKEN NUGGETS AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	709	Kcal	2962	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	66	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	35	g.	Sal 2,95	g.

**MARTES 16**

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- 1º NOODLE SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	678	Kcal	2834	kJ
Lípidos	15	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	89	g.	[Azúcares 25	g.]
Proteínas	37	g.	Sal 3,3	g.

**MIÉRCOLES 17**

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES (SIN LECHE)
- 2º PAVO ASADO CON PATATAS
- 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP (MILK FREE)
- 2º BAKED TURKEY AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)



**SAINT PATRICK'S DAY**

**JUEVES 18**

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
- 1º MIXED PAELLA
- 2º BAKED COD AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	762	Kcal	3183	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,4	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares 21	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 2,25	g.

**VIERNES 19**

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º HUEVOS FRITOS CON EMPANADILLAS DE ATÚN
- 1º LENTIL AND VEGETABLE
- 2º FRIED EGGS AND TUNA PASTIES
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	820	Kcal	3426	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 7,7	g.]
H.Carbono	75	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 3,2	g.

**LUNES 22**

- 1º ESPAGUETIS CON TOMATE
- 2º MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA
- 1º SPAGHETTI IN TOMATO SAUCE
- 2º LEMON HAKE AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	788	Kcal	3294	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados 10,3	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 22	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,05	g.

**MARTES 23**

- 1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA
- 2º FILETE DE POLLO CON BASTONES DE BERENJENA
- 1º CREAM OF POTATO AND CARROT SOUP
- 2º CHICKEN FILLET AND AUBERGINE FINGERS
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	735	Kcal	3071	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 6,2	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares 19	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,54	g.

**MIÉRCOLES 24**

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN (SIN LACTOSA) CON ENSALADA
- 1º HARICOT BEAN STEW
- 2º HAM OMELETTE (LACTOSE FREE) AND SALAD
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	720	Kcal	3008	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 6,5	g.]
H.Carbono	65	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	27	g.	Sal 2,46	g.

**JUEVES 25**

- 1º GUISANTES SALTEADOS O SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º HAMBURGUESA AMERICANA SIN QUESO
- 1º SAUTED PEAS OR NOODLE CHICKEN SOUP
- 2º AMERICAN BURGER NO CHEESE
- PAN Y POSTRE SIN LECHE
- BREAD AND DESSERT (MILK FREE)

Calorías	737	Kcal	3082	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados 12	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 24	g.]
Proteínas	33	g.	Sal 3,22	g.

*Felices Vacaciones de Semana Santa*



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



Calle Tormes, 6- 28840 - MEJORADA DEL CAMPO MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email: info@alegra.com.es  
www.alegra.com.es

**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

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE) Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.