

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>LUNES 24</p> <p>1º CREMA DE PUERO Y ZANAHORIA 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º LEAK AND CARROT SOUP 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE</p> <p>Calorías: 767 / Proteínas: 48 Lípidos: 36 / H.Carbono: 58</p> | <p>MARTES 25</p> <p>1º SALMOREJO (1) 2º TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º SALMOREJO 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 802 / Proteínas: 23 Lípidos: 44 / H.Carbono: 74</p> | <p>MIÉRCOLES 26</p> <p>1º LENTEJAS GUIADAS (1) 2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS (1-2-3-4-6-7-9-10-12-14) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º STEWED LENTILS 2º CROQUETTES AND DUMPLINGS WITH SALAD</p> <p>Calorías: 899 / Proteínas: 35 Lípidos: 40 / H.Carbono: 91</p> | <p>JUEVES 27</p> <p>1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º GALLINETA REBOZADA (1-3-4) CON ZANAHORIA SALTEADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE 2º FRIED ROSEFISH WITH SAUTÉED CARROT</p> <p>Calorías: 852 / Proteínas: 36 Lípidos: 27 / H.Carbono: 115</p> | <p>VIERNES 3028</p> <p>1º ENSALADA DE PASTA (1) 2º CONTRAMUSLOS DE POLLO CON VERDURITAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º PASTA SALAD 2º ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 861 / Proteínas: 50 Lípidos: 35 / H.Carbono: 75</p> |
| <p>LUNES 01</p> <p>1º ARROZ TRES DELICIAS 2º HUEVOS FRITOS (3) CON PISTO Y PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º FRIED RICE 2º EGGS WITH PISTO AND POTATOES</p> <p>Calorías: 779 / Proteínas: 31 Lípidos: 22 / H.Carbono: 111</p> | <p>MARTES 02</p> <p>1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE 2º POLLO ASADO CON VERDURA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE 2º ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 852 / Proteínas: 30 Lípidos: 48 / H.Carbono: 70</p> | <p>MIÉRCOLES 03</p> <p>1º GAZPACHO 2º LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º GAZPACHO 2º GALICIAN PORK SHOULDER WITH POTATOES</p> <p>Calorías: 740 / Proteínas: 38 Lípidos: 37 / H.Carbono: 58</p> | <p>JUEVES 04</p> <p>1º MACARRONES CON TOMATE (1) 2º ABADEJO A LA ROMANA (4-3-1) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º MACARONI WITH TOMATO SAUCE 2º FRIED POLLACK WITH SALAD</p> <p>Calorías: 749 / Proteínas: 34 Lípidos: 28 / H.Carbono: 87</p> | <p>VIERNES 05</p> <p>1º PURÉ DE VERDURAS 2º PIZZA NAPOLITANA (1-7) CON VERDURAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º NAPOLITAN PIZZA WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 816 / Proteínas: 20 Lípidos: 20 / H.Carbono: 118</p> |
| <p>LUNES 08</p> <p>1º ESPAGUETIS GRATINADOS (1-7) 2º MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS SALTEADAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º GRATIN SPAGUETTIS 2º STEWED LEAN PORK WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 778 / Proteínas: 35 Lípidos: 25 / H.Carbono: 97</p> | <p>MARTES 09</p> <p>1º ENSALADA CAMPERA (3) 2º SAN JACOBO (1-3-7) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º POTATO SALAD 2º CORDON BLEU WITH SALAD</p> <p>Calorías: 786 / Proteínas: 26 Lípidos: 42 / H.Carbono: 72</p> | <p>MIÉRCOLES 10</p> <p>1º GARBANZOS CON TOMATE 2º REVUELTO DE VERDURAS (3) CON PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º CHICKPEAS WITH TOMATO 2º SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES AND POTATOES</p> <p>Calorías: 578 / Proteínas: 26 Lípidos: 20 / H.Carbono: 67</p> | <p>JUEVES 11</p> <p>1º PAELLA 2º MERLUZA A LA ROMANA (1-2-3-4-14) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º PAELLA 2º FRIED HAKE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 757 / Proteínas: 36 Lípidos: 25 / H.Carbono: 93</p> | <p>VIERNES 12</p> <p>1º CREMA DE CALABACÍN 2º ALBÓNDIGAS CON VERDURAS (1-3-6-7-8-9-10) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º COURGETTE SOUP 2º MEATBALLS WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 755 / Proteínas: 37 Lípidos: 34 / H.Carbono: 72</p> |
| <p>LUNES 15</p> <p>1º SOPA DE FIDEOS (1-2-3-4-6-7-9-10) 2º MAGRO ESTOFADO CON VERDURAS (2-4-6-9-12) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º NOODLE SOUP 2º STEWED LEAN PORK WITH VEGETABLES</p> <p>Calorías: 654 / Proteínas: 29 Lípidos: 23 / H.Carbono: 78</p> | <p>MARTES 16</p> <p>1º PATATAS GRATINADAS (1-2-4-6-7-9-12) 2º MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE Y CALABAZA REHOGADA (1-2-3-4-7-14) PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º POTATOES AU GRATIN 2º COD WITH TOMATO AND SAUTÉED PUMPKIN</p> <p>Calorías: 704 / Proteínas: 33 Lípidos: 29 / H.Carbono: 73</p> | <p>MIÉRCOLES 17</p> <p>1º LENTEJAS GUIADAS (1-2-4-6-9-12) 2º TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON ENSALADA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHOURT 1º STEWED LENTILS 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>Calorías: 876 / Proteínas: 41 Lípidos: 37 / H.Carbono: 85</p> | <p>JUEVES 18</p> <p>1º ARROZ CON TOMATE (2-4-6-7-9) 2º FILETE DE SAJONIA (2-4-6-9) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH TOMATO SAUCE 2º SMOKED PORK LOIN WITH SALAD</p> <p>Calorías: 811 / Proteínas: 33 Lípidos: 25 / H.Carbono: 110</p> | <p>VIERNES 19</p> <p>1º CREMA DE VERDURAS (12) 2º EMPANADILLAS Y RABAS (1-2-3-4-6-7-9-10-12-14) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLE SOUP 2º TUNA PASTES AND FRIED CALAMARI</p> <p>Calorías: 755 / Proteínas: 37 Lípidos: 34 / H.Carbono: 72</p> |

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 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 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

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.

DIARIO PAN: 1 / DIARIO LÁCTEO: 7



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/alimentarotrosmodelos/>

BLOG DE RECETAS PARA CENAS SALUDABLES Y ECOLÓGICAS, ¿QUÉ CENAMOS HOY?

<https://www.fuhem.es/que-cenamos-hoy/>



www.gastronomic.es

MENÚ CAMPAMENTO



Colegio
FUHEM
Lourdes

C/ San Roberto, 8
28011 - MADRID
Telf: 91 518 03 58

servicios.complementarios@colegiolourdes.fuhem.es

