



# GASTRONOMIA MADRILEÑA

SERVICIO A COMEDORES DE COLECTIVIDADES



## Colegio Corazón Inmaculado

Elena Marcos Jiménez

Dietista - Nutricionista

### Menú Enero January 2012

LUNES / MONDAY				MARTES / TUESDAY				MIÉRCOLES / WEDNESDAY				JUEVES / THURSDAY				VIERNES / FRIDAY			
9				10				11				12				13			
Coditos con atún		Pasta with tuna		guisantes con jamón		Sautéed peas with ham		Arroz con tomate		Rice in tomato sauce		Sopa de cocido		Cocido soup		Puré de verduras		Vegetable pureé	
Tortilla de jamón york		Ham Omelette		Ragout de ternera		Veal stew		Albóndigas caseras		Homemade meatballs		Cocido completo		Cocido		Panga rebozada		Battered fish	
con lechuga		Lettuce		con patatas chips		Chips		con verduras		Vegetables		con verduras		Vegetables		con tomate con orégano		Salad with tomato fresh oregano	
Fruta de temporada		Fruit		Yogur		Yoghourt		Fruta de temporada		Fruit		Fruta de temporada		Fruit		Yogur		Yoghourt	
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)
593,6085	109,5546	64,725	25,194	827,3	48,255	81,255	66,28	888,9	7,764	58,404	12,225	749,55	30,399	125,274	49,11	491,885	20,958	41,871	23,254
LUNES / MONDAY				MARTES / TUESDAY				MIÉRCOLES / WEDNESDAY				JUEVES / THURSDAY				VIERNES / FRIDAY			
16				17				18				19				20			
Tallarines carbonara		Tagliatelle carbonara		Judías verdes rehogadas		Sautéed green beans		Judías blancas		White beans		Arroz con verdura		Rice with vegetables		Crema de verduras		Cream of vegetables	
Abadejo en salsa		Pollack in sauce		Filete de ternera a la plancha		Grilled veal fillet		Empanadillas de atún		Tuna pasty		Hamburguesa casera a la plancha		Grilled hamburger		Tortilla española		Spanish Omelette	
con verduras		Vegetables		con tomate con ajo		Salad with tomato and garlic		con zanahoria rallada		Grated carrot Salad		con champiñones		Mushroom		con ensalada		Salad	
Fruta de temporada		Fruit		Yogur		Yoghourt		Fruta de temporada		Fruit		Fruta de temporada		Fruit		Yogur		Yoghourt	
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)
913,2	44,889	107,889	32,685	530,738	31,119	26,646	28,6	988,8	37,779	144,594	60,927	636	34,275	57,216	13,158	862,685	21,123	72,564	35,68
LUNES / MONDAY				MARTES / TUESDAY				MIÉRCOLES / WEDNESDAY				JUEVES / THURSDAY				VIERNES / FRIDAY			
23				24				25				26				27			
Sopa de fideos		Noodle soup		Garbanzos rehogados		Sautéed Chick peas		Arroz con pollo		Rice with chicken		Marmitaco de atún		Tuna potatoes		Fideuá		Fideuà	
Filete de ternera a la plancha		Grilled veal fillet		Merluza rebozada		Battered Hake		Huevos fritos con jamón		Fried egg with ham		Filete de pollo a la plancha		Grilled chicken		Panga al perejil		Fish in parsley sauce	
con patatas fritas		Fried potatoes		con ensalada		Salad		con verduras		Vegetables		con guisantes		Peas		con verduras		Vegetables	
Fruta de temporada		Fruit		Yogur		Yoghourt		Fruta de temporada		Fruit		Fruta de temporada		Fruit		Yogur		Yoghourt	
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)
541,53	36,795	74,97	26,475	821,3	41,883	78,129	26,185	1033,95	45,345	136,14	106,23	730,8	43,215	86,67	25,56	680,9	18,594	30,849	19,12
LUNES / MONDAY				MARTES / TUESDAY															
30				31															
Lentejas con chorizo		Lentils		Arroz tres delicias		Special fried rice													
Tortilla de bonito		Tuna Omelette		San Jacobo		San Jacobo													
con ensalada		Salad		con tomate natural		Natural tomato													
Fruta de temporada		Fruit		Yogur		Yoghourt													
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)												
751,1025	28,383	46,9815	34,656	792,2	18,198	44,541	27,904												



LABORATORIO AGROALIMENTARIO

Los postres de la semana serán: Martes y Viernes yogur DANONE y el resto fruta del tiempo.  
Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.



# GASTRONOMIA MADRILEÑA

SERVICIO A COMEDORES DE COLECTIVIDADES



## Colegio Corazón Inmaculado

Elena Marcos Jiménez

Dietista - Nutricionista

Sugerencias de Cenas

Dinner Suggestions to complement lunch

Enero

January

2012

LUNES / MONDAY 9				MARTES / TUESDAY 10				MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11				JUEVES / THURSDAY 12				VIERNES / FRIDAY 13																							
<p>Consomé Lacón a la plancha con patata asada Postre</p>				<p>Consommé Grilled ham Baked potatoes Dessert</p>				<p>Ensalada tropical Pastel de pescado con bechamel Postre</p>				<p>Tropical salad Cake of the fish Bechamel Dessert</p>				<p>Revuelto de espinacas Salchichas frescas a la plancha con salsa de tomate Postre</p>				<p>Scrambled eggs with spinach Grilled fresh sausages Tomato sauce Dessert</p>				<p>Sopa Juliana Rollitos de pollo al horno con ensalada Postre</p>				<p>Vegetables soup Roasted Chicken rolls Salad Dessert</p>				<p>Acelgas rehogadas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada de tomate Postre</p>				<p>Sauteed Chard Grilled pork fillet Tomato salad Dessert</p>			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)																
308,85	39,916	62,084	66,036	314,25	12,15	42,175	15,53	574,55	27,71	55,255	43,3	357,25	21,508	29,639	14,34	389,45	22,723	34,371	15,724																				
LUNES / MONDAY 16				MARTES / TUESDAY 17				MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18				JUEVES / THURSDAY 19				VIERNES / FRIDAY 20																							
<p>Brócoli cocido Fiambre de pavo con ensalada de escarola Postre</p>				<p>Boiled broccoli Turkey cold meat Escarole salad Dessert</p>				<p>Sopa de arroz Delicias de merluza con tomate con orégano Postre</p>				<p>Rice soup Delights of hake Salad with tomato fresh oregano Dessert</p>				<p>Champiñones a la cazuela Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre</p>				<p>Stew mushrooms Grilled Smoked chop pork Salad Dessert</p>				<p>Sopa de estrellas Mero al horno con verduras Postre</p>				<p>Noodle soup Roasted grouper Vegetables Dessert</p>				<p>Ensalada de pimientos Sándwich mixto Postre</p>				<p>Pepper salad Mixed sandwich Dessert</p>			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)																
430,05	41,62	65,246	67,032	595,65	23,863	57,071	23,484	360,25	19,718	32,489	14,93	374,65	16,009	47,324	5,735	454,75	10,64	57,325	18,45																				
LUNES / MONDAY 23				MARTES / TUESDAY 24				MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25				JUEVES / THURSDAY 26				VIERNES / FRIDAY 27																							
<p>Puré de puerros Tortilla de jamón york con ensalada Postre</p>				<p>Leek pureé Ham Omelette Salad Dessert</p>				<p>Brócoli rehogado Filete de pavo en salsa con patatas hervidas Postre</p>				<p>Sauteed Broccoli Turkey steak sauce Boiled potatoes Dessert</p>				<p>Espinacas rehogadas Atún encebollado Postre</p>				<p>Sauteed spinach Tuna in onion sauce Dessert</p>				<p>Sopa hortelana Merluza al horno con verduras asadas Postre</p>				<p>Vegetables soup Roasted hake Dessert</p>				<p>Ensalada mixta Lacón a la plancha Postre</p>				<p>Mixed salad Grilled ham Dessert</p>			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)																
455,685	18,3704	46,359	31,736	450,05	18,625	52,855	17,315	506,75	20,59	53,965	18,5	573,75	24,089	48,444	24,255	360,85	39,2	60,255	66,51																				
LUNES / MONDAY 30				MARTES / TUESDAY 31																																			
<p>Puré de calabaza Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre</p>				<p>pumpkin Puree Grilled Smoked chop pork Salad Dessert</p>				<p>Judías verdes rehogadas Filete de emperador Postre</p>				<p>Sauteed green beans Grilled swordfish fillet Dessert</p>																											
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Prótidos (g)	Glúcidos (g)																																
340,25	18,788	29,349	14,23	456,95	21,41	56,115	23,22																																



LABORATORIO AGROALIMENTARIO