



**Delicolect**  
Departamento de Nutrición



# RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

La cocina dispone de la información relativa a los alérgenos de los platos del menú, según el reglamento 1169/2011



SEPTIEMBRE 2022 | COLEGIO EL AVE MARÍA



Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición.

Cada semana se resume el **valor nutricional** de los menús con la media de la energía (KCAL), proteínas (P), grasas (G), ácidos grasos saturados (AGS) y carbohidratos (CH).

Las **cenas** recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar.



## ¡Feliz curso 2022-23!



				JUEVES 8	VIERNES 9
				Ensalada de canónigos y maíz	Judías verdes rehogadas con jamón
				Tortilla de queso	Lomo de lubina al horno
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
Espárragos aliñados	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de tomate y queso fresco	Gazpacho	Sopa de verduras	
Filete de ternera con patatas fritas	Emperador a la plancha	Tortilla de jamón	Ensalada campera (patata, atún, huevo, aceitunas)	Salchichas de pavo con puré de patatas	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Cardo con jamón	Ensalada de verano	Coditos con tomate	Salmorejo	
Hamburguesa de ternera	Merluza en salsa	Tortilla de calabacín	Sepia a la plancha	Revuelto de atún	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
Ensalada de lechuga, maíz y cebolletas	Salmorejo	Ensalada de tomate y orégano	Crema de calabaza	Sopa de fideos	
Huevos rellenos	Pollo en salsa	Huevo frito con patatas	Bonito con tomate	Albóndigas a la jardinera	

