



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 2023 | COLEGIO TRES OLIVOS



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 **cenar** 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 2023-24!



		MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
		Crema de calabacín	Judías verdes rehogadas con jamón	Ensalada de canónigos y maíz
		Tortilla de atún	Lomo de lubina al horno	Rollito de jamón y queso
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Gazpacho	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de tomate y queso fresco	Espárragos aliñados	Crema de verduras
Ensalada campera (patata, atún, huevo, aceitunas)	Emperador a la plancha	Tortilla de jamón	Filete de ternera con patatas fritas	Salchichas de pavo con puré de patatas
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Cardo con jamón	Ensalada de verano	Coditos con tomate	Salmorejo	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Merluza en salsa	Tortilla de calabacín	Sepia a la plancha	Revuelto de atún	Hamburguesa de ternera
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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

