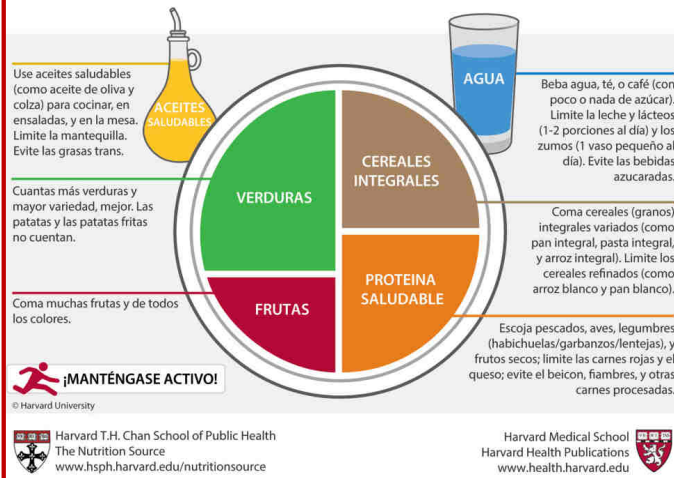


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



JUEVES 01

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

VIERNES 02

DÍA NO LECTIVO

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

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Arroz, pasta o patata
Pescados o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

LUNES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **GUISANTES PRINCESA**
2º **CHULETA PLANCHA CON ENSALADA**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **PRINCESS PEAS**
2º **GRILLED CHOP WITH SALAD**

Calorías	789	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	58	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	34	Gr.
	1	Gr.

MARTES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **MACARRONES CARBONARA**
2º **FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **CARBONARA MACARONI**
2º **HAKE FILLET WITH SALAD**

Calorías	840	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	8	Gr.
Proteínas	94	Gr.
Sal	23	Gr.
	37	Gr.
	2	Gr.

MIÉRCOLES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **SOPA DE COCIDO**
2º **COCIDO MADRILEÑO**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **COCIDO SOUP**
2º **MADRILENIAN STEW**

Calorías	898	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	14	Gr.
Proteínas	81	Gr.
Sal	16	Gr.
	38	Gr.
	2	Gr.

JUEVES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º **POLLO PLANCHA CON ENSALADA**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **WHITE RICE WITH TOMATO**
2º **GRILLED CHICKEN WITH SALAD**

Calorías	747	Kcal.
Lípidos (Saturados)	23	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	4	Gr.
Proteínas	99	Gr.
Sal	11	Gr.
	33	Gr.
	2	Gr.

VIERNES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **LENTEJAS GUIADAS**
2º **BACALAO AL HORNO CON PATATAS PANADERA**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **STEW LENTILS**
2º **BAKED COD WITH POTATOES**

Calorías	764	Kcal.
Lípidos (Saturados)	27	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	2	Gr.
Proteínas	77	Gr.
Sal	22	Gr.
	44	Gr.
	2	Gr.

LUNES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **FUSILLIS NAPOLITANA**
2º **HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **NAPOLITAN PASTA**
2º **BEEF BURGER IN SAUCE**

Calorías	785	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	10	Gr.
Proteínas	99	Gr.
Sal	24	Gr.
	27	Gr.
	2	Gr.

MARTES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **CREMA DE PUERRO Y ESPINACAS**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **LEEK AND SPINACH CREAM**
2º **ROMANA HAKE WITH SALAD**

Calorías	722	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	58	Gr.
Sal	11	Gr.
	33	Gr.
	2	Gr.

MIÉRCOLES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**
2º **FINGERS DE POLLO CON ENSALADA**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **WHITE BEANS WITH VEGETABLES**
2º **CHICKEN FINGERS WITH SALAD**

Calorías	759	Kcal.
Lípidos (Saturados)	33	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	79	Gr.
Sal	23	Gr.
	26	Gr.
	3	Gr.

JUEVES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **PAELLA MIXTA**
2º **PALOMETA CON TOMATE**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **MIXED PAELLA**
2º **FISH WITH TOMATO**

Calorías	820	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	4	Gr.
Proteínas	95	Gr.
Sal	20	Gr.
	42	Gr.
	2	Gr.

VIERNES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º **SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS**
2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON LONCHA DE JAMÓN Y ENSALADA**
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º **NOODLE SOUP**
2º **SPANISH OMELETTE WITH HAM AND SALAD**

Calorías	753	Kcal.
Lípidos (Saturados)	31	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	5	Gr.
Proteínas	91	Gr.
Sal	24	Gr.
	23	Gr.
	3	Gr.

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

ON DAYS WHEN THERE IS NO SIDE SALAD ON THE MENU, SALAD WILL BE AVAILABLE AS AN ADDITIONAL OPTION.

LUNES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS ITALIANA	Calorías 833 Kcal.
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º ITALIAN PASTA	H.Carbono 91 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º FISH FILLET WITH SALAD	Proteínas 38 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 850 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON CALABAZA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 40 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º STEW STEW	H.Carbono 73 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH PUMPKIN	Proteínas 41 Gr. Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 713 Kcal.
2º MERLUZA A LA MEUNIERE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono 92 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º HAKE MEUNIERE	Proteínas 31 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS	Calorías 768 Kcal.
2º ALBONDIGAS CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º GREEN BEANS WITH POTATOES	H.Carbono 77 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º MEATBALLS WITH TOMATO	Proteínas 26 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO	Calorías 768 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º PICADILLO SOUP	H.Carbono 62 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	Proteínas 44 Gr. Sal 1 Gr.

LUNES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 785 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ BLANCO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 29 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 89 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º BEEF STEW WITH WHITE RICE	Proteínas 36 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 758 Kcal.
2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono 76 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD	Proteínas 44 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías 742 Kcal.
2º BACALAO A LA VASCA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º GRATIN MACARONI	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º COD VASCA	Proteínas 41 Gr. Sal 3 Gr.

JUEVES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	Calorías 875 Kcal.
2º HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 42 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º COCIDO SOUP WITH CHICKPEAS	H.Carbono 86 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º EGGS WITH BECHAMEL AND SALAD	Proteínas 34 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías 746 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º RICE WITH VEGETABLES	H.Carbono 99 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	Proteínas 30 Gr. Sal 2 Gr.

NOVIEMBRE - 2018



COLEGIO NORFOLK

Ronda Sur nº 2,4

28863 Cobeña (Madrid)

Tfno: 91 620 84 28 - Fax: 91 620 70 10

infcolegio@colegionorfolk.com

www.colegionorfolk.com



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.

NUTRITIONAL INFORMATION ARE BASED ON ESTABLISHED CRITERIA FOR CHILDREN BETWEEN 10 AND 12 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35% OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



www.gastronomic.es