

LUNES 01	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 705 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 30 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 85 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 18 Gr. Sal 4 Gr.

MARTES 02	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º TALLARINES A LA CREMA	Calorías 728 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 17 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º CREAMI PASTA	H.Carbono 100 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º BAKED HAKE WITH STEAM POTATO	Proteínas 38 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS	Calorías 796 Kcal.
2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º STEW RED BEANS	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD	Proteínas 44 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 734 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 87 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º COD WITH TOMATO	Proteínas 39 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías 898 Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 11 Gr.
1º PICADILLO STARS SOUP	H.Carbono 99 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º AMERICAN BURGER	Proteínas 41 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 08	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
FIESTA LOCAL	

MARTES 09	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º COLIFLOR CON BECHAMEL	Calorías 711 Kcal.
2º FINGERS DE POLLO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 42 Gr. (Saturados) 10 Gr.
1º CAULIFLOWER WITH BECHAMEL	H.Carbono 56 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º CHICKEN FINGERS WITH POTATOES	Proteínas 24 Gr. Sal 4 Gr.

MIÉRCOLES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS BOLOÑESA	Calorías 730 Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 21 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º BOLOGNESE PASTA	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º GRILLED HAKE WITH SALAD	Proteínas 35 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 895 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 45 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 79 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 38 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
FIESTA DE LA HISPANIDAD	

LUNES 15	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 848 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 32 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono 105 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 16	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 850 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 45 Gr. (Saturados) 11 Gr.
1º COURGETTE CREAM	H.Carbono 85 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	Proteínas 22 Gr. Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON VERDURA	Calorías 682 Kcal.
2º PALOMETA A LA NARANJA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 18 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º LENTILS WITH VEGETABLE	H.Carbono 72 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º FISH IN ORANGE	Proteínas 50 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 771 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 69 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	Proteínas 39 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ RIOJANO	Calorías 860 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º RIOJANO RICE	H.Carbono 100 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	Proteínas 34 Gr. Sal 2 Gr.

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

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 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA VICHY	Calorías 775 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 47 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º VICHY CREAM	H.Carbono 67 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	Proteínas 17 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS GUIRADOS	Calorías 737 Kcal.
2º BACALAO ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 30 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono 69 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
2º ROMANA COD WITH SALAD	Proteínas 42 Gr. Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 751 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA CON ARROZ PILAFF PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 29 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º BEEF RAGOUT WITH PILAFF RICE	Proteínas 36 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º FUSILLIS GRATINADOS	Calorías 746 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIÈRE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 90 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º HAKE MEUNIÈRE	Proteínas 38 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE ESTRELLAS	Calorías 771 Kcal.
2º MEDALLÓN DE SOLOMILLO PLANCHA CON PURÉ PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º STARS SOUP	H.Carbono 97 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLION WITH PURÉE	Proteínas 36 Gr. Sal 1 Gr.

LUNES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 749 Kcal.
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 82 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º FISH FILLET WITH SALAD	Proteínas 41 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ A LA MARINERA	Calorías 879 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 39 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º MARINERA RICE	H.Carbono 92 Gr. (Azúcares) 19 Gr.
2º THIGHS CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE	Proteínas 37 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 880 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON PASTA AL AJILLO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 41 Gr. (Saturados) 10 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH GARLIC PASTA	Proteínas 28 Gr. Sal 3 Gr.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS
Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el bacon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

OCTUBRE = 2018



COLEGIO NORFOLK

Ronda Sur nº 2,4

28863 Cobeña (Madrid)

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

infocolegio@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.



www.gastronomic.es