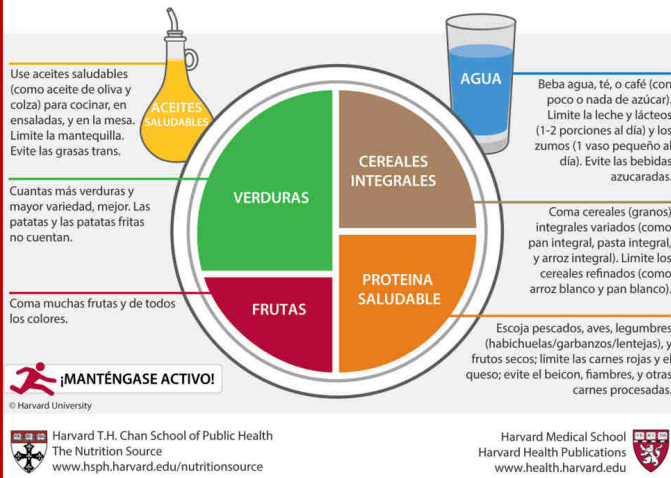


## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



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 GUIANTES PRINCESA  
2º LOMO DE SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º PRINCESS PEAS  
2º GRILLED SMOKED LOIN WITH SALAD

Calorías	493	Kcal.
Lípidos (Saturados)	24	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Proteínas	20	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Sal	1	Gr.

MARTES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	547	Kcal.
Lípidos (Saturados)	20	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	66	Gr.
Proteínas	15	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	1	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	629	Kcal.
Lípidos (Saturados)	31	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	57	Gr.
Proteínas	11	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	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	523	Kcal.
Lípidos (Saturados)	16	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	70	Gr.
Proteínas	8	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Sal	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	535	Kcal.
Lípidos (Saturados)	19	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	2	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	54	Gr.
Proteínas	15	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	549	Kcal.
Lípidos (Saturados)	24	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	69	Gr.
Proteínas	17	Gr.
Proteínas	19	Gr.
Sal	1	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	505	Kcal.
Lípidos (Saturados)	24	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	48	Gr.
Proteínas	8	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Sal	1	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	531	Kcal.
Lípidos (Saturados)	23	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	55	Gr.
Proteínas	16	Gr.
Proteínas	18	Gr.
Sal	2	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	574	Kcal.
Lípidos (Saturados)	20	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	67	Gr.
Proteínas	14	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	1	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	527	Kcal.
Lípidos (Saturados)	21	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	64	Gr.
Proteínas	17	Gr.
Proteínas	16	Gr.
Sal	2	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.

# NOVIEMBRE - 2018



## COLEGIO NORFOLK EDUCACIÓN Y ESCUELA INFANTIL

Ronda Sur nº 2,4  
28863 Cobeña (Madrid)  
Tfno: 91 620 71 89 - Fax: 91 620 71 90  
einfantil@colegionorfolk.com  
www.colegionorfolk.com



LUNES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS ITALIANA	Calorías 583 Kcal.
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 23 Gr. (Saturados) 3 Gr. H.Carbono 64 Gr. (Azúcares) 11 Gr. Proteínas 27 Gr. Sal 2 Gr.
1º ITALIAN PASTA	
2º FISH FILLET WITH SALAD	

MARTES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 595 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON CALABAZA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 6 Gr. H.Carbono 51 Gr. (Azúcares) 15 Gr. Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.
1º STEW STEW	
2º GRILLED LOIN WITH PUMPKIN	

MIÉRCOLES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 499 Kcal.
2º MERLUZA A LA MEUNIERE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 16 Gr. (Saturados) 5 Gr. H.Carbono 64 Gr. (Azúcares) 10 Gr. Proteínas 21 Gr. Sal 2 Gr.
1º FRIED RICE	
2º HAKE MEUNIERE	

JUEVES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS	Calorías 538 Kcal.
2º ALBONDIGAS CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 26 Gr. (Saturados) 5 Gr. H.Carbono 54 Gr. (Azúcares) 17 Gr. Proteínas 18 Gr. Sal 2 Gr.
1º GREEN BEANS WITH POTATOES	
2º MEATBALLS WITH TOMATO	

VIERNES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO	Calorías 538 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 26 Gr. (Saturados) 5 Gr. H.Carbono 43 Gr. (Azúcares) 7 Gr. Proteínas 31 Gr. Sal 1 Gr.
1º PICADILLO SOUP	
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	

LUNES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 550 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ BLANCO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 4 Gr. H.Carbono 63 Gr. (Azúcares) 18 Gr. Proteínas 25 Gr. Sal 1 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	
2º BEEF STEW WITH WHITE RICE	

MARTES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 530 Kcal.
2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 19 Gr. (Saturados) 3 Gr. H.Carbono 53 Gr. (Azúcares) 14 Gr. Proteínas 31 Gr. Sal 1 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	
2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD	

MIÉRCOLES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías 520 Kcal.
2º BACALAO A LA VASCA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 14 Gr. (Saturados) 3 Gr. H.Carbono 67 Gr. (Azúcares) 16 Gr. Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.
1º GRATIN MACARONI	
2º COD VASCA	

JUEVES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	Calorías 542 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 6 Gr. H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 9 Gr. Proteínas 26 Gr. Sal 1 Gr.
1º COCIDO SOUP WITH CHICKPEAS	
2º SCRAMBLED EGGS WITH SALAD	

VIERNES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías 522 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 17 Gr. (Saturados) 2 Gr. H.Carbono 69 Gr. (Azúcares) 11 Gr. Proteínas 21 Gr. Sal 1 Gr.
1º RICE WITH VEGETABLES	
2º ORLY HAKE WITH SALAD	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 3 Y 6 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 3 AND 6 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35 % OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.



**Gastronomic**  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

www.gastronomic.es

