

LUNES 01	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 494 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 21 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 60 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 13 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 02	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º TALLARINES GRATINADOS	Calorías 537 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 15 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 70 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º BAKED HAKE WITH STEAM POTATO	Proteínas 28 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS	Calorías 557 Kcal.
2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º STEW RED BEANS	H.Carbono 57 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD	Proteínas 31 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 514 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 17 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 61 Gr. (Azúcares) 9 Gr.
2º COD WITH TOMATO	Proteínas 27 Gr. Sal 1 Gr.

VIERNES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías 498 Kcal.
2º HAMBURGUESA A LA JARDINERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º PICADILLO STARS SOUP	H.Carbono 55 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º BURGER IN JARDINERA SAUCE	Proteínas 19 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 08	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
FIESTA LOCAL	

MARTES 09	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º COLIFLOR CON BECHAMEL	Calorías 498 Kcal.
2º FINGERS DE POLLO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 29 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º CAULIFLOWER WITH BECHAMEL	H.Carbono 39 Gr. (Azúcares) 9 Gr.
2º CHICKEN FINGERS WITH POTATOES	Proteínas 17 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS BOLOÑESA	Calorías 511 Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 15 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º BOLOGNESE PASTA	H.Carbono 67 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º GRILLED HAKE WITH SALAD	Proteínas 25 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 627 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 10 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 56 Gr. (Azúcares) 10 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 26 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
FIESTA DE LA HISPANIDAD	

LUNES 15	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 593 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 22 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono 74 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	Proteínas 20 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 16	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 496 Kcal.
2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 26 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º COURGETTE CREAM	H.Carbono 46 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 17 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON VERDURA	Calorías 477 Kcal.
2º PALOMETA A LA NARANJA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 13 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º LENTILS WITH VEGETABLE	H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º FISH IN ORANGE	Proteínas 35 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 540 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 48 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	Proteínas 27 Gr. Sal 1 Gr.

VIERNES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ AL HORNO	Calorías 595 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 23 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º BAKED RICE	H.Carbono 65 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	Proteínas 23 Gr. Sal 1 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 532 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS	Lípidos 30 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º VICHY CREAM	H.Carbono 47 Gr.
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 15 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS GUIRADOS	Calorías 516 Kcal.
2º BACALAO ROMANA CON ENSALADA	Lípidos 21 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 2 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono 48 Gr.
2º ROMANA COD WITH SALAD	(Azúcares) 8 Gr.
	Proteínas 30 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 525 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA CON ARROZ PILAFF	Lípidos 20 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 56 Gr.
2º BEEF RAGOUT WITH PILAFF RICE	(Azúcares) 17 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º FUSILLIS GRATINADOS	Calorías 522 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIÈRE	Lípidos 17 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 63 Gr.
2º HAKE MEUNIÈRE	(Azúcares) 14 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE ESTRELLAS	Calorías 548 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ	Lípidos 20 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º STARS SOUP	H.Carbono 68 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH PURÉE	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 22 Gr.
	Sal 1 Gr.

LUNES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 524 Kcal.
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA	Lípidos 17 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 3 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 57 Gr.
2º FISH FILLET WITH SALAD	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 28 Gr.
	Sal 2 Gr.

MARTES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ A LA MARINERA	Calorías 615 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA	Lípidos 27 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º MARINERA RICE	H.Carbono 64 Gr.
2º THIGHS CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE	(Azúcares) 14 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 616 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON PASTA AL AJILLO	Lípidos 29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 66 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH GARLIC PASTA	(Azúcares) 17 Gr.
	Proteínas 20 Gr.
	Sal 2 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

Cuanto 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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 3 Y 6 AÑOS. EL APOORTE 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.



www.gastronomic.es

OCTUBRE = 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

