

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).

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

FRUTAS
Coma muchas frutas y de todos los colores.

¡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



LUNES 07

DÍA FESTIVO

MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º BRÓCOLI CON BECHAMEL
2º RAGOUT DE POLLO
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º BROCCOLI WITH BECHAMEL
2º CHICKEN RAGOUT

Calorías	813	Kcal.
Lípidos (Saturados)	42	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	12	Gr.
Proteínas	68	Gr.
	27	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º VEGETABLE LENTILS
2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	704	Kcal.
Lípidos (Saturados)	31	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
	77	Gr.
Proteínas	23	Gr.
	32	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º VEGETABLE CREAM
2º HOME MADE CORDON-BLEU WITH SALAD

Calorías	759	Kcal.
Lípidos (Saturados)	38	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
	76	Gr.
Proteínas	27	Gr.
	24	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º BAKED HAKE WITH SALAD

Calorías	745	Kcal.
Lípidos (Saturados)	19	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
	107	Gr.
Proteínas	13	Gr.
	33	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA
2º MEDALLÓN DE SOLOMILLO PLANCHA CON PATATAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º PUMPKIN CREAM
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLION WITH POTATOES

Calorías	734	Kcal.
Lípidos (Saturados)	40	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
	57	Gr.
Proteínas	13	Gr.
	31	Gr.
Sal	1	Gr.

MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA
2º ATÚN CON TOMATE
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º MIXED PAELLA
2º TUNA WITH TOMATO

Calorías	863	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
	99	Gr.
Proteínas	24	Gr.
	35	Gr.
Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	765	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
	84	Gr.
Proteínas	24	Gr.
	32	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE BERENJENA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º PICADILLO SOUP
2º ROASTED CHICKEN WITH AUBERGINE DELIGHTS

Calorías	786	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
	72	Gr.
Proteínas	20	Gr.
	45	Gr.
Sal	1	Gr.

VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º NAPOLITAN MACARONI
2º FISH FILLET WITH SALAD

Calorías	782	Kcal.
Lípidos (Saturados)	26	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
	97	Gr.
Proteínas	22	Gr.
	34	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 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 757 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 71 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 723 Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 21 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono 97 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º BAKED COD WITH SALAD	Proteínas 33 Gr. Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 880 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 44 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 78 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 37 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS GRATINADOS	Calorías 727 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIÈRE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 22 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º MEUNIÈRE HAKE	Proteínas 33 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 721 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 64 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º CHICKEN SCALOPE WITH SALAD	Proteínas 36 Gr. Sal 3 Gr.

LUNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 707 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 30 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º MIXED MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE	Proteínas 24 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CARBONARA	Calorías 846 Kcal.
2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 32 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º CARBONARA SPIRALS	H.Carbono 96 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º BREADED FISH WITH SALAD	Proteínas 38 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE LETRAS	Calorías 733 Kcal.
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 35 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º LETTERS SOUP	H.Carbono 76 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 26 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUISADAS	Calorías 705 Kcal.
2º MERLUZA A LA RIOJANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 29 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEWED POTATOES	H.Carbono 72 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º RIOJANA HAKE	Proteínas 34 Gr. Sal 2 Gr.



ENERO - 2019



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.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

www.gastronomic.es

