

# 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**  
Come cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

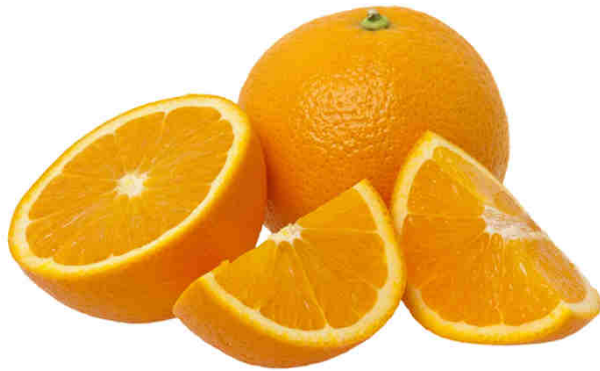
**FRUTAS**  
Come muchas frutas y de todos los colores.

**PROTEÍNA SALUDABLE**  
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, 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



## VIERNES 01

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS  
2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º STEW LENTILS  
2º GRILLED SMOKED FILLET WITH COURGETTE DELIGHT

Calorías	835	Kcal.
Lípidos (Saturados)	39 / 9	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	72 / 22	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	2	Gr.

## LUNES 04

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ AL HORNO  
2º MERLUZA ROMANA CON PATATA VAPOR  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º BAKED RICE  
2º ROMANA HAKE WITH STEAM POTATO

Calorías	851	Kcal.
Lípidos (Saturados)	32 / 4	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	93 / 21	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

## MARTES 05

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS  
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º VEGETABLE CREAM  
2º BEEF BURGER IN SAUCE

Calorías	736	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44 / 14	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	69 / 14	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

## MIÉRCOLES 06

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES NAPOLITANA  
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º NAPOLITAN MACARONI  
2º CHICKEN THIGHS IN PEPITORIA SAUCE

Calorías	864	Kcal.
Lípidos (Saturados)	41 / 8	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	83 / 14	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	1	Gr.

## JUEVES 07

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS  
2º SAN MARINO CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º STEW RED BEANS  
2º SAN MARINO WITH SALAD

Calorías	860	Kcal.
Lípidos (Saturados)	32 / 5	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	98 / 24	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

## VIERNES 08

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º GUIANTES PRINCESA  
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º PRINCESS PEAS  
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	719	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29 / 4	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	84 / 31	Gr.
Proteínas	22	Gr.
Sal	3	Gr.

## LUNES 11

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS  
2º CHULETA PLANCHA CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º LEEK CREAM  
2º GRILLED CHOP WITH SALAD

Calorías	875	Kcal.
Lípidos (Saturados)	50 / 14	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	70 / 23	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	2	Gr.

## MARTES 12

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º FUSILLIS BOLOÑESA  
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º BOLOGNESE PASTA  
2º BAKED COD WITH SALAD

Calorías	714	Kcal.
Lípidos (Saturados)	21 / 4	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	90 / 22	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	3	Gr.

## MIÉRCOLES 13

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS  
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º VEGETABLE LENTILS  
2º FRIED EGGS WITH POTATOES

Calorías	737	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34 / 5	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	73 / 19	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	1	Gr.

## JUEVES 14

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE  
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º WHITE RICE WITH TOMATO  
2º FISH FILLET WITH SALAD

Calorías	748	Kcal.
Lípidos (Saturados)	23 / 3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	102 / 11	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

## VIERNES 15

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	870	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44 / 14	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	75 / 10	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 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 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS GRATINADOS	Calorías 759 Kcal.
2º MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 29 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 87 Gr.
2º BREADED HAKE WITH SALAD	(Azúcares) 14 Gr. Proteínas 34 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 756 Kcal.
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 40 Gr. (Saturados) 11 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 68 Gr.
2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 18 Gr. Proteínas 25 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 825 Kcal.
2º ATÚN CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 31 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono 103 Gr.
2º TUNA WITH TOMATO	(Azúcares) 24 Gr. Proteínas 30 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 872 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 36 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 90 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	(Azúcares) 21 Gr. Proteínas 38 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 766 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 39 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 60 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	(Azúcares) 23 Gr. Proteínas 39 Gr. Sal 3 Gr.

LUNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CARBONARA	Calorías 840 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 34 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º CARBONARA SPYRALS	H.Carbono 94 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	(Azúcares) 23 Gr. Proteínas 37 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 785 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ BLANCO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 28 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º COURGETTE CREAM	H.Carbono 92 Gr.
2º BEEF STEW WITH WHITE RICE	(Azúcares) 24 Gr. Proteínas 36 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS GUIADOS	Calorías 744 Kcal.
2º BACALAO A LA RIOJANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 25 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono 80 Gr.
2º RIOJANA COD	(Azúcares) 25 Gr. Proteínas 42 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO	Calorías 720 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 35 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º PICADILLO SOUP	H.Carbono 73 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	(Azúcares) 16 Gr. Proteínas 23 Gr. Sal 3 Gr.



www.gastronomic.es

# FEBRERO - 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.