



COLEGIO NORFOLK OCTUBRE 2019



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | 01 Kcal. 569 P. 28 Lip. 9 H.C. 87 | 02 Kcal. 515 P. 29 Lip. 11 H.C. 66 | 03 Kcal. 785 P. 47 Lip. 22 H.C. 98 | 04 Kcal. 684 P. 20 Lip. 24 H.C. 89 |
| | - FABADA TRADICIONAL | - BRÓCOLI CON BECHAMEL | - PAELLA MIXTA | - SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS |
| | - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR | - ESCALOPE DE POLLO | - ATÚN CON TOMATE | - TORTILLA ESPAÑOLA |
| | DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD | - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | - SOFRITO DE VERDURAS | - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS |
| | | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN |
| 07 | 08 Kcal. 660 P. 18 Lip. 17 H.C. 101 | 09 Kcal. 604 P. 29 Lip. 17 H.C. 76 | 10 Kcal. 650 P. 29 Lip. 17 H.C. 97 | 11 Kcal. 787 P. 34 Lip. 26 H.C. 99 |
| FIESTA LOCAL | • LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA | - CREMA DE VERDURAS | - MACARRONES NAPOLITANA | - SOPA DE COCIDO |
| | - EMPANADILLAS DE ATÚN Y RABAS | - SOLOMILLOS DE CERDO | - BACALAO A LA ROMANA | - COCIDO MADRILEÑO |
| | - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA | - ARROZ BLANCO | - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN |
| | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | |
| 14 Kcal. 754 P. 36 Lip. 20 H.C. 100 | 15 Kcal. 633 P. 21 Lip. 18 H.C. 87 | 16 Kcal. 643 P. 23 Lip. 9 H.C. 110 | 17 Kcal. 873 P. 60 Lip. 36 H.C. 65 | 18 Kcal. 613 P. 25 Lip. 11 H.C. 96 |
| - CODITOS ITALIANA | - CREMA DE CALABACÍN | - ARROZ BLANCO CON TOMATE | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS | - LENTEJAS HORTELANAS |
| - BOQUERONES A LA ANDALUZA | - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL | - MERLUZA ORLY | - POLLO ASADO | - TORTILLA DE JAMÓN |
| - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS | - PATATA Y ZANAHORIA | - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO | - PATATAS | - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA |
| - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN |
| 21 Kcal. 785 P. 35 Lip. 21 H.C. 108 | 22 Kcal. 552 P. 21 Lip. 16 H.C. 77 | 23 Kcal. 653 P. 22 Lip. 16 H.C. 105 | 24 Kcal. 632 P. 22 Lip. 17 H.C. 90 | 25 Kcal. 540 P. 16 Lip. 14 H.C. 81 |
| - FUSILLIS GRATINADOS | - GARBANZOS GUISADOS | - ARROZ TRES DELICIAS | - CREMA DE CALABAZA | - SOPA DE FIDEOS |
| - FILETE DE LIMANDA | - HUEVOS FRITOS | - BACALAO AL HORNO | - ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA | - SAN JACOBO CASERO |
| - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ | - PATATAS | - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN | - PURÉ |
| - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN |
| 28 Kcal. 598 P. 22 Lip. 9 H.C. 97 | 29 Kcal. 532 P. 25 Lip. 9 H.C. 81 | 30 Kcal. 509 P. 31 Lip. 15 H.C. 58 | 31 | |
| - ARROZ CON VERDURAS | - PATATAS CON MAGRO | - SOPA DE PICADILLO | | |
| - LOMO DE SAJONIA | - MERLUZA REBOZADA | - ESTOFADO DE AVE | | |
| - DELICIAS DE BERENJENA | - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA | - PATATA Y GUISANTES | | |
| - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN | | |

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.



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

Cena

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



COLEGIO NORFOLK

OCTOBER 2019



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| | | 01 Kcal. 569 P. 28 Lip. 9 H.C. 87 - TRADITIONAL FABADA - BAKED LACON WITH STEAM POTATOES INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS | 02 Kcal. 515 P. 29 Lip. 11 H.C. 66 - BROCCOLI WITH BECHAMEL - CHICKEN SCALOPE - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 03 Kcal. 785 P. 47 Lip. 22 H.C. 98 - MIXED PAELLA - TUNA WITH TOMATO - VEGETABLE SOFRITO - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 04 Kcal. 684 P. 20 Lip. 24 H.C. 89 - STARS SOUP - SPANISH OMELETTE - LETTUCE AND OLIVES SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD |
| 07 | 08 Kcal. 660 P. 18 Lip. 17 H.C. 101 • LENTILS ECOLOGICAL WITH VEGETABLES - TUNA PASTIES AND SQUID - LETTUCE AND CARROT SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 09 Kcal. 604 P. 29 Lip. 17 H.C. 76 - VEGETABLE CREAM - PORK SIRLOIN - WHITE RICE - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 10 Kcal. 650 P. 29 Lip. 17 H.C. 97 - NAPOLITAN MACARONI - ROMANA COD - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 11 Kcal. 787 P. 34 Lip. 26 H.C. 99 - COCIDO SOUP - MADRILENIAN STEW - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | |
| HOLIDAY | | | | | |
| 14 Kcal. 754 P. 36 Lip. 20 H.C. 100 - ITALIAN PASTA - ANDALUZA ANCHOVIES - LETTUCE AND OLIVES SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 15 Kcal. 633 P. 21 Lip. 18 H.C. 87 - COURGETTE CREAM - BEEF BURGER IN SPRING SAUCE - POTATO AND CARROT - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 16 Kcal. 643 P. 23 Lip. 9 H.C. 110 - WHITE RICE WITH TOMATO - ORLY HAKE - LETTUCE AND CHEESE SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 17 Kcal. 873 P. 60 Lip. 36 H.C. 65 - SAUTÉED GREEN BEANS - ROAST CHICKEN - POTATOES - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 18 Kcal. 613 P. 25 Lip. 11 H.C. 96 - VEGETABLE LENTILS - HAM OMELETTE - LETTUCE AND CARROT SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | |
| 21 Kcal. 785 P. 35 Lip. 21 H.C. 108 - GRATIN PASTA - FISH FILLET - LETTUCE AND CORN SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 22 Kcal. 552 P. 21 Lip. 16 H.C. 77 - STEW CHICKPEAS - FRIED EGGS - POTATOES - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 23 Kcal. 653 P. 22 Lip. 16 H.C. 105 - FRIED RICE - BAKED COD - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 24 Kcal. 632 P. 22 Lip. 17 H.C. 90 - PUMPKIN CREAM - MEATBALLAS IN CAZADORA SAUCE - CARROT AND MUSHROOM - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 25 Kcal. 540 P. 16 Lip. 14 H.C. 81 - NOODLE SOUP - HOME CORDON BLEU - PURÉE - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | |
| 28 Kcal. 598 P. 22 Lip. 9 H.C. 97 - RICE WITH VEGETABLES - SMOKED LOIN - AUBERGINES DELIGHT - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 29 Kcal. 532 P. 25 Lip. 9 H.C. 81 - POTATOES WITH LEAN - BREADED HAKE - LETTUCE AND CARROT SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 30 Kcal. 509 P. 31 Lip. 15 H.C. 58 - PICADILLO SOUP - CHICKEN STEW - POTATO AND PEAS - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD | 31 | | NON-SCHOOL DAY |



| | FOOD EATEN AT LUNCHTIME | DINNER SUGGESTIONS |
|---------------|---------------------------------|--------------------------|
| Dinner | Rice, pasta, potatoes or pulses | Raw or cooked vegetables |
| | Vegetables | Rice, pasta or potatoes |
| | Meat | Fish or egg |
| | Fish | Meat or egg |
| | Egg | Fish or meat |
| | Fruit | Dairy or fruit |
| | Dairy | Fruit |