

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.

FRUTAS
Come muchas frutas y de todos los colores.

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).

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoge 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



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	569	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
Proteínas	48	Gr.
	19	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	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	493	Kcal.
Lípidos (Saturados)	22	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
	54	Gr.
Proteínas	16	Gr.
	22	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	509	Kcal.
Lípidos (Saturados)	27	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
	47	Gr.
Proteínas	14	Gr.
	17	Gr.
Sal	2	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	504	Kcal.
Lípidos (Saturados)	12	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	2	Gr.
	77	Gr.
Proteínas	14	Gr.
	20	Gr.
Sal	1	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	514	Kcal.
Lípidos (Saturados)	28	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
	40	Gr.
Proteínas	9	Gr.
	22	Gr.
Sal	1	Gr.

MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	572	Kcal.
Lípidos (Saturados)	22	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
	66	Gr.
Proteínas	16	Gr.
	25	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	535	Kcal.
Lípidos (Saturados)	20	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
	59	Gr.
Proteínas	17	Gr.
	22	Gr.
Sal	1	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	550	Kcal.
Lípidos (Saturados)	23	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
	51	Gr.
Proteínas	14	Gr.
	31	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	547	Kcal.
Lípidos (Saturados)	18	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	2	Gr.
	68	Gr.
Proteínas	15	Gr.
	24	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 519 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 23 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES	Proteínas 23 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 506 Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 15 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono 68 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º BAKED COD WITH SALAD	Proteínas 23 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 616 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 10 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 55 Gr. (Azúcares) 9 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 26 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS GRATINADOS	Calorías 509 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIÈRE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 15 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 67 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º MEUNIÈRE HAKE	Proteínas 23 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 505 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 23 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 45 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º CHICKEN SCALOPE WITH SALAD	Proteínas 25 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 495 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 21 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 56 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º MIXED MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE	Proteínas 17 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CON TOMATE	Calorías 544 Kcal.
2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 18 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º SPIRALS WITH TOMATO	H.Carbono 68 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º BREADED FISH WITH SALAD	Proteínas 24 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE LETRAS	Calorías 491 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 22 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º LETTERS SOUP	H.Carbono 54 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 17 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUIADAS	Calorías 493 Kcal.
2º MERLUZA A LA RIOJANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º STEWED POTATOES	H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º RIOJANA HAKE	Proteínas 24 Gr. Sal 2 Gr.



www.gastronomic.es



ENERO - 2019



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

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.