

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).

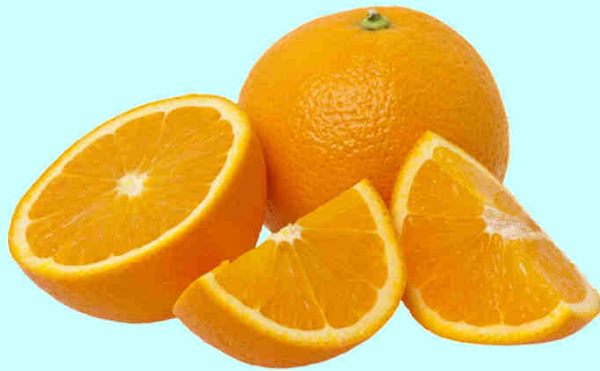
FRUTAS
Come muchas frutas y de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanos/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	Calorías 584 Kcal.
2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN	Lípidos 27 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 50 Gr.
2º GRILLED SMOKED FILLET WITH COURGETTE DELIGHT	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 29 Gr.
	Sal 1 Gr.

LUNES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ AL HORNO	Calorías 595 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON PATATA VAPOR	Lípidos 23 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 3 Gr.
1º BAKED RICE	H.Carbono 65 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH STEAM POTATO	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 23 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 515 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS	Lípidos 31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 10 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 48 Gr.
2º BEEF BURGER IN SAUCE	(Azúcares) 10 Gr.
	Proteínas 17 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 605 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA	Lípidos 28 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono 58 Gr.
2º CHICKEN THIGHS IN PEPITORIA SAUCE	(Azúcares) 10 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS	Calorías 602 Kcal.
2º SAN MARINO CON ENSALADA	Lípidos 23 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 3 Gr.
1º STEW RED BEANS	H.Carbono 69 Gr.
2º SAN MARINO WITH SALAD	(Azúcares) 17 Gr.
	Proteínas 24 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 08	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GUISANTES PRINCESA	Calorías 503 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Lípidos 20 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 3 Gr.
1º PRINCESS PEAS	H.Carbono 59 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 16 Gr.
	Sal 2 Gr.

LUNES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 529 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos 27 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 49 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH SALAD	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 20 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º FUSILLIS BOLOÑESA	Calorías 500 Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA	Lípidos 14 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 3 Gr.
1º BOLOGNESE PASTA	H.Carbono 63 Gr.
2º BAKED COD WITH SALAD	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 505 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS	Lípidos 22 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono 51 Gr.
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES	(Azúcares) 13 Gr.
	Proteínas 21 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 524 Kcal.
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA	Lípidos 16 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 2 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 71 Gr.
2º FISH FILLET WITH SALAD	(Azúcares) 8 Gr.
	Proteínas 21 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 15	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 609 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos 31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 10 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 52 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	(Azúcares) 7 Gr.
	Proteínas 26 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 531 Kcal.
2º MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 61 Gr. (Azúcares) 10 Gr.
2º BREADED HAKE WITH SALAD	Proteínas 24 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 474 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 22 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 54 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 10 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 544 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 18 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono 69 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º COD WITH TOMATO	Proteínas 23 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 611 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 63 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	Proteínas 27 Gr. Sal 1 Gr.

VIERNES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 536 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 42 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	Proteínas 27 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías 598 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º ITALIAN SPYRALS	H.Carbono 66 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	Proteínas 26 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 550 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ BLANCO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º COURGETTE CREAM	H.Carbono 64 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º BEEF STEW WITH WHITE RICE	Proteínas 25 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS GUISADOS	Calorías 521 Kcal.
2º BACALAO A LA RIOJANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 17 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono 56 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º RIOJANA COD	Proteínas 29 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO	Calorías 504 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º PICADILLO SOUP	H.Carbono 51 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	Proteínas 16 Gr. Sal 2 Gr.



www.gastronomic.es

FEBRERO - 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.