



# COLEGIO NORFOLK INFANTIL OCTUBRE 2019



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

	<b>01</b> Kcal. 569 P. 28 Lip. 9 H.C. 87 - ALUBIAS ESTOFADAS  - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR	<b>02</b> Kcal. 515 P. 29 Lip. 11 H.C. 66 - BRÓCOLI CON BECHAMEL  - ESCALOPE DE POLLO  - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>03</b> Kcal. 692 P. 30 Lip. 25 H.C. 84 - PAELLA MIXTA  - MERLUZA CON TOMATE  - SOFRITO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>04</b> Kcal. 684 P. 20 Lip. 24 H.C. 89 - SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS  - TORTILLA ESPAÑOLA  - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN
	<b>07</b> FIESTA LOCAL	<b>08</b> Kcal. 656 P. 21 Lip. 20 H.C. 90 ● <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> CON VERDURA  - EMPANADILLAS DE ATÚN  - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>09</b> Kcal. 624 P. 26 Lip. 23 H.C. 73 - CREMA DE VERDURAS  - MAGRO GUISADO  - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>10</b> Kcal. 650 P. 29 Lip. 17 H.C. 97 - MACARRONES NAPOLITANA  - BACALAO A LA ROMANA  - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN
<b>14</b> Kcal. 754 P. 36 Lip. 20 H.C. 100 - CODITOS ITALIANA  - BOQUERONES A LA ANDALUZA  - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>15</b> Kcal. 633 P. 21 Lip. 18 H.C. 87 - CREMA DE CALABACÍN  - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL - PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>16</b> Kcal. 643 P. 23 Lip. 9 H.C. 110 - ARROZ BLANCO CON TOMATE  - MERLUZA ORLY  - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>17</b> Kcal. 873 P. 60 Lip. 36 H.C. 65 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS  - POLLO ASADO  - PATATAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>18</b> Kcal. 613 P. 25 Lip. 11 H.C. 96 - LENTEJAS HORTELANAS  - TORTILLA DE JAMÓN  - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN
<b>21</b> Kcal. 785 P. 35 Lip. 21 H.C. 108 - FUSILLIS GRATINADOS  - FILETE DE LIMANDA  - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>22</b> Kcal. 717 P. 28 Lip. 33 H.C. 71 - GARBANZOS GUISADOS  - TORTILLA FRANCESA  - PATATAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>23</b> Kcal. 653 P. 22 Lip. 16 H.C. 105 - ARROZ TRES DELICIAS  - BACALAO AL HORNO  - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>24</b> Kcal. 632 P. 22 Lip. 17 H.C. 90 - CREMA DE CALABAZA  - ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA  - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>25</b> Kcal. 540 P. 16 Lip. 14 H.C. 81 - SOPA DE FIDEOS  - SAN JACOBO CASERO  - PURÉ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN
<b>28</b> Kcal. 598 P. 22 Lip. 9 H.C. 97 - ARROZ CON VERDURAS  - LOMO DE SAJONIA  - DELICIAS DE BERENJENA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>29</b> Kcal. 532 P. 25 Lip. 9 H.C. 81 - PATATAS CON MAGRO  - MERLUZA REBOZADA  - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>30</b> Kcal. 509 P. 31 Lip. 15 H.C. 58 - SOPA DE PICADILLO  - ESTOFADO DE AVE  - PATATA Y GUISANTES - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	<b>31</b> Kcal. 605 P. 27 Lip. 26 H.C. 63 - CREMA DE VERDURAS  - HUEVOS REVUELTOS  - JAMÓN Y PATATAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	

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

	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
<b>Cena</b>	Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
	Verduras	Arroz, pasta o patata
	Carnes	Pescado o huevo
	Pescados	Carne o huevo
	Huevo	Pescado o carne
	Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta	



# COLEGIO NORFOLK INFANTIL OCTOBER 2019



## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

		<b>01</b> Kcal. 569 P. 28 Lip. 9 H.C. 87 - STEW BEANS  - BAKED LACON WITH STEAM POTATOES	<b>02</b> Kcal. 515 P. 29 Lip. 11 H.C. 66 - BROCCOLI WITH BECHAMEL  - CHICKEN SCALOPE  - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>03</b> Kcal. 692 P. 30 Lip. 25 H.C. 84 - MIXED PAELLA  - HAKE WITH TOMATO  - VEGETABLE SOFRITO - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>04</b> Kcal. 684 P. 20 Lip. 24 H.C. 89 - STARS SOUP  - SPANISH OMELETTE  - LETTUCE AND OLIVES SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD
		<b>07</b> HOLIDAY	<b>08</b> Kcal. 656 P. 21 Lip. 20 H.C. 90 ● LENTILS ECOLOGICAL WITH VEGETABLES  - TUNA PASTIES  - LETTUCE AND CARROT SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>09</b> Kcal. 624 P. 26 Lip. 23 H.C. 73 - VEGETABLE CREAM  - STEW LEAN  - WHITE RICE - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>10</b> Kcal. 650 P. 29 Lip. 17 H.C. 97 - NAPOLITAN MACARONI  - ROMANA COD  - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD
		<b>14</b> Kcal. 754 P. 36 Lip. 20 H.C. 100 - ITALIAN PASTA  - ANDALUZA ANCHOVIES  - LETTUCE AND OLIVES SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>15</b> Kcal. 633 P. 21 Lip. 18 H.C. 87 - COURGETTE CREAM  - BEEF BURGER IN SPRING SAUCE  - POTATO AND CARROT - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>16</b> Kcal. 643 P. 23 Lip. 9 H.C. 110 - WHITE RICE WITH TOMATO  - ORLY HAKE  - LETTUCE AND CHEESE SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>17</b> Kcal. 873 P. 60 Lip. 36 H.C. 65 - SAUTÉED GREEN BEANS  - ROAST CHICKEN  - POTATOES - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD
		<b>21</b> Kcal. 785 P. 35 Lip. 21 H.C. 108 - GRATIN PASTA  - FISH FILLET  - LETTUCE AND CORN SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>22</b> Kcal. 717 P. 28 Lip. 33 H.C. 71 - STEW CHICKPEAS  - PLAIN OMELETTE  - POTATOES - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>23</b> Kcal. 653 P. 22 Lip. 16 H.C. 105 - FRIED RICE  - BAKED COD  - LETTUCE AND TOMATO SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>24</b> Kcal. 632 P. 22 Lip. 17 H.C. 90 - PUMPKIN CREAM  - MEATBALLAS IN CAZADORA SAUCE  - CARROT AND MUSHROOM - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD
		<b>28</b> Kcal. 598 P. 22 Lip. 9 H.C. 97 - RICE WITH VEGETABLES  - SMOKED LOIN  - AUBERGINES DELIGHT - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>29</b> Kcal. 532 P. 25 Lip. 9 H.C. 81 - POTATOES WITH LEAN  - BREADED HAKE  - LETTUCE AND CARROT SALAD - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>30</b> Kcal. 509 P. 31 Lip. 15 H.C. 58 - PICADILLO SOUP  - CHICKEN STEW  - POTATO AND PEAS - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD	<b>31</b> Kcal. 605 P. 27 Lip. 26 H.C. 63 - VEGETABLE CREAM  - EGGS SCRAMBLED  - HAM AND POTATOES - FRESH FRUIT, MILK AND BREAD

**INTERNATIONAL DAY  
OF OLDER PERSONS**

### FOOD EATEN AT LUNCHTIME

### DINNER SUGGESTIONS

<b>Dinner</b>	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