COLEGIO NORFOLK

FEBRERO 2020

BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Kcal 582 P. 24 Lip. 11 H.C. 93 – MACARRONES A LA CARBONARA – MERLUZA EN SALSA – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**04** Kcal 549 P. 13 Lip. 19 H.C. 72 – SOPA DE PICADILLO – TORTILLA ESPAÑOLA – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**05** Kcal 547 P. 15 Lip. 16 H.C. 77 – CREMA DE CALABACÍN – SAN JACOBO CASERO – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**06** Kcal 651 P. 28 Lip. 24 H.C. 76 – ALUBIAS PINTAS GUISADAS – HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**07** Kcal 622 P. 23 Lip. 19 H.C. 93 – ARROZ TRES DELICIAS – BACALAO A LA ANDALUZA – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN
10 Kcal 474 P. 18 Lip. 11 H.C. 68 – COLIFLOR CON BECHAMEL – MEDALLONES DE SOLOMILLO A LA PLANCHA – PURÉ DE PATATA – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**11** Kcal 745 P. 35 Lip. 16 H.C. 109 – FUSILLIS NAPOLITANA – FILETE DE LIMANDA – ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**12** Kcal 688 P. 40 Lip. 19 H.C. 84 – LENTEJAS HORTELANAS – JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**13** Kcal 595 P. 18 Lip. 13 H.C. 96 – ARROZ BLANCO CON TOMATE – MERLUZA ADOBADA – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**14** Kcal 689 P. 30 Lip. 24 H.C. 83 – SOPA DE COCIDO – COCIDO MADRILEÑO – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN
17 Kcal 677 P. 27 Lip. 22 H.C. 95 – ESPAGUETIS GRATINADOS – BACALAO A LA MEUNIERE – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**18** Kcal 524 P. 12 Lip. 18 H.C. 72 – SOPA DE AVE CON FIDEOS – TORTILLA ESPAÑOLA – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**19** Kcal 715 P. 42 Lip. 28 H.C. 64 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE – POLLO ASADO – PATATAS FRITAS – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**20** Kcal 531 P. 27 Lip. 11 H.C. 75 ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA – MERLUZA A LA ROMANA – ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**21** Kcal 761 P. 24 Lip. 24 H.C. 107 – ARROZ MILANESA – ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN
24 Kcal 531 P. 28 Lip. 12 H.C. 71 – CREMA DE PUERROS – GUISO MARINERO – ARROZ BLANCO – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**25** Kcal 653 P. 25 Lip. 15 H.C. 96 – ESPIRALES CON TOMATE – LOMO A LA PLANCHA – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**26** Kcal 532 P. 30 Lip. 11 H.C. 83 – POTAJE DE GARBANZOS – BACALAO ORLY – ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**27** Kcal 626 P. 32 Lip. 10 H.C. 95 – PATATAS GUISADAS – ESCALOPE DE POLLO – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN	**28**

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

www.cuidateycomesano!.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

Cena

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
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

www.gastronomic.es

VISITA

www.cuídate y come sano!.com

SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

Gastronomic™
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

AL TERMINAR CEPÍLLATE
LOS DIENTES

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable

compartimos valores que nos hacen mejores

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

Gastronomic
Calle del Arte, 15 · 28033 Madrid
91 302 02 20

www.gastronomic.es