MES DE OCTUBRE DE 2021

Colegio Norfolk

RONDA SUR, 2-4,
28863 COBEÑA (MADRID)
Teléfono: 916 208 428
Teléfono Infantil: 916 207 189

SIN ZANAHORIA CRUDA, ESPINACA,NARANJA, SANDÍA, MELÓN, FRESA, MANGO, MELOCOTÓN, CEREZA, UVA, CIRUELA, FRUTOS ROJOS, FRUTOS SECOS,CACAHUETE

Alegra Servicio a Colectividades

Calle Tormes, 6 – 28840 – MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS	
SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)
Todos los días habrá una ensalada, como complemento opcional, para aquellos alumnos que lo deseen.

VIERNES 1

1º **CREMA DE CALABAZA**
2º **NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA SIN ZANAHORIA**
1º **CREAM OF PUMPKIN SOUP**
2º **CHICKEN NUGGETS AND SALAD,NO CARROT**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	863	Kcal		3608	kJ
Lípidos	51	g.	[Saturados	9,1	g.]
H.Carbono	72	g.	[Azúcares	18,9	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,87	g.

LUNES 4

FESTIVIDAD LOCAL

MARTES 5

1º **MACARRONES GRATINADOS**
2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA SIN ZANAHORIA**
1º **GRATINEED MACARONI**
2º **BATTERED HAKE AND SALAD (NO CARROT)**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	881	Kcal		3683	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados	6,7	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	21,5	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	2,96	g.

MIÉRCOLES 6

1º **SOPA DE PICADILLO**
2º **MEDALLONES DE SOLOMILLO CON PATATAS**
1º **SOUP,DICED HAM AND EGG**
2º **GRILLED SIRLOIN MEDALLIONS AND FRENCH FRIES**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	802	Kcal		3683	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados	6,7	g.]
H.Carbono	98	g.	[Azúcares	18,2	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,54	g.

JUEVES 7

1º **GARBANZOS GUISADOS**
2º **POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN**
1º **CHICKPEA STEW**
2º **ROAST CHICKEN AND COURGUETTE CUBES**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	806	Kcal		3369	kJ
Lípidos	41	g.	[Saturados	8,2	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares	18,6	g.]
Proteínas	34	g.	Sal	1,18	g.

VIERNES 8

1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA SIN ZANAHORIA**
1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
2º **SPANISH OMELETTE AND SALAD (NO CARROT)**

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal		3481	kJ
Lípidos	49	g.	[Saturados	8,7	g.]
H.Carbono	77	g.	[Azúcares	24	g.]
Proteínas	20	g.	Sal	1,42	g.

LUNES 11

Día no lectivo

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

1º LENTEJAS ESTOFADAS

2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA SIN ZANAHORIA

1º LENTIL STEW

2º VILLARROY EGGS AND SALAD (NO CARROT)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	828	Kcal		3460	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	7,3	g.]
H.Carbono	93	g.	[Azúcares	21,9	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	1,76	g.

JUEVES 14

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE

2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

1º GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE

2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	890	Kcal		3719	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados	12,9	g.]
H.Carbono	74	g.	[Azúcares	23,2	g.]
Proteínas	29	g.	Sal	2,38	g.

VIERNES 15

1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA

2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA SIN ZANAHORIA

1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

2º BAKED HAKE AND SALAD (NO CARROT)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	870	Kcal		3637	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	5,1	g.]
H.Carbono	102	g.	[Azúcares	21	g.]
Proteínas	33	g.	Sal	1,39	g.

LUNES 18

1º SOPA DE PICADILLO

2º ESTOFADO DE AVE

1º SOUP,DICED HAM AND EGG

2º CHICKEN STEW

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	740	Kcal		3094	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados	5,4	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares	18,2	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,29	g.

MARTES 19

1º ESPAGUETIS CARBONARA

2º BACALAO A LA VIZCAÍNA

1º SPAGUETTI CARBONARA

2º COD AND PEPPERS IN A TOMATO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	895	Kcal		3740	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	12,3	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares	19,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal	2,66	g.

MIÉRCOLES 20

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS

2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA SIN ZANAHORIA

1º HARICOT BEAN STEW

2º COURGUETTE OMELETTE AND SALAD (NO CARROT)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	853	Kcal		3565	kJ
Lípidos	48	g.	[Saturados	9,2	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares	23,9	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,55	g.

JUEVES 21

1º BRÓCOLI REHOGADO

2º LOMO PLANCHA CON PATATAS

1º SAUTÉED BROCCOLI

2º GRILLED LOIN AND FRENCH FRIES

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	755	Kcal		3155	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados	6,2	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares	21,1	g.]
Proteínas	31	g.	Sal	0,95	g.

VIERNES 22

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA SIN ZANAHORIA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º GRILLED DAB AND SALAD (NO CARROT)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	831	Kcal		3474	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	4,5	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares	20,2	g.]
Proteínas	27	g.	Sal	1,11	g.

LUNES 25

1º LENTEJAS CON VERDURAS

2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA

1º LENTIL AND VEGETABLE STEW

2º GRILLED BEEF BURGER AND SALAD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal		3573	kJ
Lípidos	37	g.	[Saturados	11,9	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares	21,8	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	2,14	g.

MARTES 26

1º PATATAS GUISADAS CON CARNE

2º MERLUZA A LA GALLEGA

1º STEWED POTATO AND MEAT

2º HAKE WITH RED PEPPERS

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal		3480	kJ
Lípidos	34	g.	[Saturados	5	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	22,2	g.]
Proteínas	41	g.	Sal	1,71	g.

MIÉRCOLES 27

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA SIN ZANAHORIA

1º SAUTÉ GREEN BEANS

2º CHICKEN FILLET AND SALAD (NO CARROT)

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	778	Kcal		3252	kJ
Lípidos	42	g.	[Saturados	6,1	g.]
H.Carbono	60	g.	[Azúcares	23,8	g.]
Proteínas	39	g.	Sal	1,08	g.

JUEVES 28

1º ARROZ TRES DELICIAS SIN ZANAHORIA

2º PALOMETA EN SALSA POMODORO

1º SPECIAL FRIED RICE NO CARROT

2º FISH IN POMODORO SAUCE

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	872	Kcal		3644	kJ
Lípidos	40	g.	[Saturados	7,4	g.]
H.Carbono	94	g.	[Azúcares	18,9	g.]
Proteínas	36	g.	Sal	1,21	g.

VIERNES 29

1º SOPA DE COCIDO

2º COCIDO MADRILEÑO

1º NOODLE SOUP

2º MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD

PAN Y POSTRE

BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal		3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados	7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares	20,4	g.]
Proteínas	30	g.	Sal	2,8	g.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.
La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas