



¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS SOBRE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA? PUEDE CONOCER EL RD. 126/2015 Y EL REG. 1169/2011 EN LAS COCINAS DEL CENTRO.

### LUNES 03

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	816	Kcal.
2º MERLUZA CON TOMATE	Lípidos	31	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	(Saturados)	5	Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono	95	Gr.
2º HAKE WITH TOMATO	(Azúcares)	22	Gr.
	Proteínas	36	Gr.
	Sal	1	Gr.

### MARTES 04

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	884	Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS PANADERA	Lípidos	53	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	(Saturados)	16	Gr.
1º COURGETTE CREAM	H.Carbono	67	Gr.
2º GRILLED CHOP WITH POTATOES	(Azúcares)	21	Gr.
	Proteínas	31	Gr.
	Sal	1	Gr.

### MIÉRCOLES 05

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	880	Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos	44	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	(Saturados)	14	Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono	78	Gr.
2º MADRILENIAN STEW	(Azúcares)	13	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	2	Gr.

### JUEVES 06

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES BOLOÑESA	Calorías	919	Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	Lípidos	41	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	(Saturados)	8	Gr.
1º BOLOGNESE MACARONI	H.Carbono	104	Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	(Azúcares)	19	Gr.
	Proteínas	30	Gr.
	Sal	3	Gr.

### VIERNES 07

DÍA NO LECTIVO



# VACACIONES DE SEMANA SANTA



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC.)

DESSERTS WILL BE VARIED (FRESH FRUIT, CANNED PEACHES, MILK BASED DESSERT, ETC.)

LUNES 17

DÍA NO LECTIVO

MARTES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA	Calorías	787	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	↳ Lípidos	30	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados)	7	Gr.
1º STEWED LENTILS WITH VEGETABLES	↳ H.Carbono	85	Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS	↳ (Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	36	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	846	Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA	↳ Lípidos	33	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados)	7	Gr.
1º CARBONARA SPAGUETTI	↳ H.Carbono	94	Gr.
2º BREADED COD WITH SALAD	↳ (Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	39	Gr.
	Sal	3	Gr.

JUEVES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	822	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATA CERILLA	↳ Lípidos	35	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados)	7	Gr.
1º NOODLE SOUP	↳ H.Carbono	80	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	↳ (Azúcares)	19	Gr.
	Proteínas	43	Gr.
	Sal	1	Gr.

VIERNES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	806	Kcal.
2º SAN JACOBO CON ENSALADA	↳ Lípidos	42	Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	↳ (Saturados)	8	Gr.
1º LEEK CREAM	↳ H.Carbono	77	Gr.
2º CORDON BLEU WITH SALAD	↳ (Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 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 10 AND 12 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35% OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.

LUNES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	807	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	↳ Lípidos	27	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados)	5	Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	↳ H.Carbono	105	Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	↳ (Azúcares)	18	Gr.
	Proteínas	33	Gr.
	Sal	1	Gr.

MARTES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	895	Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA	↳ Lípidos	38	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados)	11	Gr.
1º NOODLE SOUP	↳ H.Carbono	94	Gr.
2º AMERICAN BURGER	↳ (Azúcares)	12	Gr.
	Proteínas	43	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	842	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	↳ Lípidos	38	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados)	7	Gr.
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS	↳ H.Carbono	88	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND COLD CUT MEAT	↳ (Azúcares)	25	Gr.
	Proteínas	31	Gr.
	Sal	3	Gr.

JUEVES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	Calorías	798	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATA RISOLADA	↳ Lípidos	32	Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados)	6	Gr.
1º STEWED HARICOT BEANS	↳ H.Carbono	84	Gr.
2º GRILLED LOIN WITH RISKED POTATO	↳ (Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	34	Gr.
	Sal	3	Gr.

VIERNES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS GRATINADOS	Calorías	812	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA	↳ Lípidos	29	Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	↳ (Saturados)	7	Gr.
1º GRATIN PASTA	↳ H.Carbono	94	Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD	↳ (Azúcares)	22	Gr.
	Proteínas	41	Gr.
	Sal	3	Gr.



COCINAS CENTRALES  
C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid  
Tel: 91 302 93 45 - Fax: 91 766 85 10  
E-mail: hoycosa@hoycosa.es  
www.hoycosa.es



ABRIL 2017



COLEGIO  
HOGAR DEL BUEN CONSEJO

Paseo de la Concepción, 12  
28224 Pozuelo de Alarcón - MADRID  
Tfno: 91 352 01 81 - Fax: 91 715 79 26  
www.buen-consejo.com  
hbconsejopa@planalfa.es