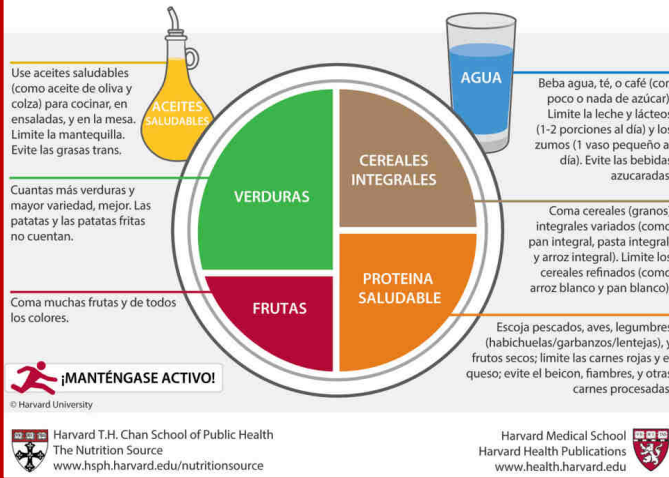


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



LUNES 07

DÍA FESTIVO

MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º ROMANA HAKE WITH SALAD

Calorías	783	Kcal.
Lípidos (Saturados)	25 / 3	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	107 / 20	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
2º LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º VEGETABLE LENTILS
2º GALICIAN PORK WITH POTATOES

Calorías	776	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29 / 6	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	84 / 31	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º VEGETABLE CREAM
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	743	Kcal.
Lípidos (Saturados)	33 / 6	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	90 / 26	Gr.
Proteínas	16	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
1º COCIDO SOUP
2º MADRILENIAN STEW

Calorías	895	Kcal.
Lípidos (Saturados)	45 / 14	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	79 / 14	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º PUMPKIN CREAM
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	812	Kcal.
Lípidos (Saturados)	45 / 11	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	76 / 17	Gr.
Proteínas	21	Gr.
Sal	3	Gr.

MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA
2º ATÚN CON TOMATE
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º MIXED PAELLA
2º TUNA WITH TOMATO

Calorías	863	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34 / 7	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	99 / 24	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º PICADILLO SOUP
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	804	Kcal.
Lípidos (Saturados)	35 / 7	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	75 / 22	Gr.
Proteínas	44	Gr.
Sal	1	Gr.

JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE

Calorías	738	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34 / 11	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	77 / 22	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES A LA CREMA
2º SAN JACOBO CON ENSALADA
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
1º CREAM MACARONI
2º CORDON BLEU WITH SALAD

Calorías	880	Kcal.
Lípidos (Saturados)	37 / 8	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	104 / 27	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	3	Gr.

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.

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

www.cuidateycome sano.com

LUNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías 735 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIERE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 19 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º RICE WITH VEGETABLES	H.Carbono 107 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º MEUNIERE HAKE	Proteínas 31 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 853 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 43 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 76 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	Proteínas 32 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 807 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 35 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 82 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º CHICKEN SCALOPE WITH SALAD	Proteínas 35 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 752 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 43 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 53 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 33 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías 849 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE BERENJENA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	H.Carbono 94 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH AUBERGINES DELIGHT	Proteínas 32 Gr. Sal 1 Gr.

LUNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE LETRAS	Calorías 731 Kcal.
2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º LETERS SOUP	H.Carbono 72 Gr. (Azúcares) 5 Gr.
2º COURGETTE OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 26 Gr. Sal 4 Gr.

MARTES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUIADAS	Calorías 718 Kcal.
2º ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEWED POTATOES	H.Carbono 74 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º BREADED FISH WITH SALAD	Proteínas 31 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES GRATINADAS	Calorías 861 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º GRATIN SPIRALS	H.Carbono 107 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE	Proteínas 30 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 746 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 39 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 73 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	Proteínas 19 Gr. Sal 4 Gr.



ENERO - 2019



COLEGIO NUESTRA SEÑORA 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



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.