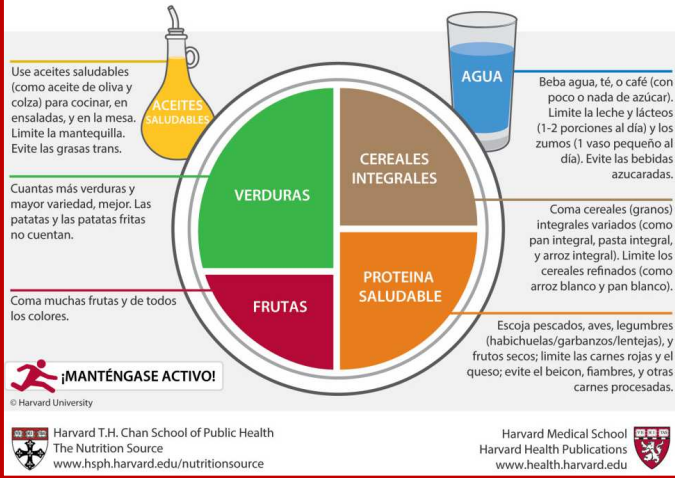


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Vuelta al cole



VIERNES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 834 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	↳ Lípidos 29 Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados) 6 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	↳ H.Carbono 114 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	↳ (Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 774 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS	↳ Lípidos 33 Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados) 6 Gr.
1º STEWED LENTILS	↳ H.Carbono 78 Gr.
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES	↳ (Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 32 Gr.
	Sal 2 Gr.

MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CARBONARA	Calorías 762 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA	↳ Lípidos 27 Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados) 8 Gr.
1º CARBONARA SPIRALS	↳ H.Carbono 87 Gr.
2º BAKED HAKE WITH SALAD	↳ (Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 38 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 775 Kcal.
2º ESCALOPE MILANESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	↳ Lípidos 42 Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados) 13 Gr.
1º COURGETTE CREAM	↳ H.Carbono 71 Gr.
2º MILANESA SCALOPE WITH WITH GARLIC MUSHROOM	↳ (Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 22 Gr.
	Sal 3 Gr.

JUEVES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON MAGRO	Calorías 807 Kcal.
2º POLLO AL CHILINDRÓN	↳ Lípidos 27 Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	↳ (Saturados) 6 Gr.
1º RICE WITH LEAN	↳ H.Carbono 100 Gr.
2º CHILINDRON CHICKEN	↳ (Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 37 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	Calorías 755 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA	↳ Lípidos 29 Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	↳ (Saturados) 7 Gr.
1º NOODLE SOUP	↳ H.Carbono 77 Gr.
2º BEEF RAGOUT	↳ (Azúcares) 24 Gr.
	Proteínas 41 Gr.
	Sal 2 Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 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



LUNES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	883	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	136	Gr.
(Azúcares)	25	Gr.
Proteínas	19	Gr.
Sal	4	Gr.

MARTES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PRIMAVERAL
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE

Calorías	702	Kcal.
Lípidos	32	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	75	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS CON TOMATE Y BACON
2º PALOMETA A LA NARANJA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º PASTA WITH TOMATO AND BACON
2º FISH IN ORANGE

Calorías	832	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º GRILLED LOIN WITH SALAD

Calorías	736	Kcal.
Lípidos	41	Gr.
(Saturados)	12	Gr.
H.Carbono	54	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS
2º POLLO ASADO CON PATATAS
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
1º LEEK AND SPINACH CREAM
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	741	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	62	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	1	Gr.

LUNES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS CON ARROZ
2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º LENTILS WITH RICE
2º ONLY HAKE WITH SALAD

Calorías	874	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	87	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	46	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES GRATINADOS
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º GRATIN MACARONI
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	830	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	98	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	894	Kcal.
Lípidos	44	Gr.
(Saturados)	14	Gr.
H.Carbono	81	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º PUMPKIN CREAM
2º HAM OMELETTE WITH SALAD

Calorías	758	Kcal.
Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	72	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PATATAS GUISADAS
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
1º STEWED POTATOES
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

Calorías	766	Kcal.
Lípidos	39	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	75	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	3	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.



www.gastronomic.es

SEPTIEMBRE - 2018



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

