

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACETES SALUDABLES**

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

**AGUA**

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Coma muchas frutas y de todos los colores.

Escija pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, flambres, y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
www.health.harvard.edu



LUNES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías 803 Kcal.
2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos 40 Gr. (Saturados) 15 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 76 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º BURGER IN SPRING SAUCE	Proteínas 36 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 811 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 87 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	Proteínas 38 Gr. Sal 2 Gr.

## MÍRCOLES 06

### FESTIVIDAD DE LA CONSTITUCIÓN

## JUEVES 07

### DÍA NO LECTIVO

## VIERNES 08

### FESTIVIDAD DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

VIERNES 01	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES ITALIANA	Calorías 856 Kcal.
2º SAN JACOBO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 38 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º ITALIAN MACARONI	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º CORDON BLEU WITH SALAD	Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS A LA CREMA	Calorías 900 Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos 46 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º CREAM PASTA	H.Carbono 82 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º GRILLED CHOP WITH AUBERGINES CANES	Proteínas 36 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 749 Kcal.
2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º BREADED FISH WITH SALAD	Proteínas 41 Gr. Sal 2 Gr.

## MÍRCOLES 13

MÍRCOLES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 867 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos 30 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 106 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	Proteínas 40 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías 767 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 25 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 15	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 894 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 44 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 37 Gr. Sal 2 Gr.

¿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.

#### 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 18**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPAGUETIS NAPOLITANA
- 2º MERLUZA EN SALSA VERDE
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º NAPOLITAN SPAGUETTI
- 2º HAKE IN GREEN SAUCE

Calorías	728	Kcal.
↳ Lípidos	21	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
↳ H.Carbono	97	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

**MARTES 19**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE ESTRELLAS
- 2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º STARS SOUP
- 2º CHICKEN BREAST IN SAUCE

Calorías	845	Kcal.
↳ Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
↳ H.Carbono	86	Gr.
(Azúcares)	29	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	3	Gr.

**MIÉRCOLES 20**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º VEGETABLE LENTILS
- 2º HAM OMELETTE WITH SALAD

Calorías	723	Kcal.
↳ Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
↳ H.Carbono	74	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

**JUEVES 21**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º HAMBURGUESA PLANCHA CON PATATAS
- PAN Y POSTRE ESPECIAL
- 1º LEEK CREAM
- 2º GRILLED BURGER WITH CHIPS
- BREAD AND SPECIAL DESSERT

Calorías	707	Kcal.
↳ Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
↳ H.Carbono	80	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

**VIERNES 22**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
- PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
- 1º WHITE RICE WITH TOMATO
- 2º GRILLED LOIN WITH POTATOES

Calorías	888	Kcal.
↳ Lípidos	37	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
↳ H.Carbono	106	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	1	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.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)

NUESTRO MAGAZINE ONLINE DE SALUD Y NUTRICIÓN



[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)

**DICIEMBRE - 2017**

**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](http://www.buen-consejo.com)  
[hbconsejopa@planalfa.es](mailto:hbconsejopa@planalfa.es)