



MARTES 01

FIESTA DEL TRABAJO

MIÉRCOLES 02

DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

JUEVES 03

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º FRITURA VARIADA CON ENSALADA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º STEWED LENTILS
- 2º VARIED FRITURE WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	914	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	41 / 3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	93 / 14	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 04

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º MAGRO GUISADO CON ARROZ PILAFF
- PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
- 1º NOODLE SOUP
- 2º STEWED LEAN WITH PILAFF RICE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	841	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27 / 6	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	109 / 22	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	1	Gr.

LUNES 07

- 1º PAELLA MIXTA
- 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º MIXED PAELLA
- 2º GRILLED LOIN WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	890	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	40 / 11	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	93 / 21	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 08

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y PATATAS
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º VEGETABLE CREAM
- 2º BROKEN EGGS WITH HAM AND POTATOES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	798	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36 / 7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	74 / 24	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 09

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA
- 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES
- 2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	798	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	30 / 9	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	89 / 25	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 10

- 1º TALLARINES NAPOLITANA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º NAPOLITAN PASTA
- 2º BAKED HAKE WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	707	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	20 / 3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	96 / 22	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 11

- 1º SOPA DE ESTRELLAS
- 2º POLLO ASADO CON BASTONES DE BERENJENA
- PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
- 1º STARS SOUP
- 2º ROASTED CHICKEN WITH AUBERGINE CANES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	708	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 / 6	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	60 / 14	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 14

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º COURGETTE CREAM
- 2º FISH FILLET WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	748	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	35 / 7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	71 / 16	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	1	Gr.

MARTES 15

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

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

MIÉRCOLES 16

- 1º ARROZ AL HORNO
- 2º HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º BAKED RICE
- 2º SCRAMBLED EGGS WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	810	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 / 6	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	89 / 21	Gr.
Proteínas	25	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 17

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
- PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
- 1º SAUTEED GREEN BEANS
- 2º HOME-MADE CORDON BLEU WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	726	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	38 / 7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	67 / 27	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 18

- 1º MACARRONES A LA CREMA
- 2º HAMBURGUESA EN SALSA CON VERDURAS
- PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
- 1º CREAM MACARONI
- 2º BURGER IN SAUCE WITH VEGETABLES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	762	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 / 12	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	97 / 27	Gr.
Proteínas	27	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 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA ROMANA CON GUI SANTES PRINCESA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º ROMANA HAKE WITH PRINCESS PEAS

Calorías	789	Kcal.
Lípidos	24	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	110	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º GARBANZOS GUI SADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º STEWED CHICKPEAS
2º HAM OMELETTE WITH SALAD

Calorías	781	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	84	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º SAUTÉED GREEN BEANS
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	784	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	100	Gr.
(Azúcares)	25	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º LEEK CREAM
2º CHICKEN SCALOPE WITH SALAD

Calorías	807	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	82	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS ITALIANA
2º LACÓN AL HORNO CON DELICIAS DE CALABAZA
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
1º ITALIAN PASTA
2º BAKED LACON WITH PUMPKIN DELIGHT

Calorías	900	Kcal.
Lípidos	42	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	4	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 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º VEGETABLES LENTILS
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	765	Kcal.
Lípidos	27	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	3	Gr.

MARTES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPAGUETIS AURORA
2º FILETE DE ABADEJO CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º AURORA SPAGUETTIS
2º FISH FILLET WITH SALAD

Calorías	806	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
2º SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º NOODLE SOUP
2º CHICKEN SIRLOIN IN PEPITORIA SAUCE

Calorías	804	Kcal.
Lípidos	32	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	77	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	1	Gr.

JUEVES 31

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT
1º VEGETABLE CREAM
2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD

Calorías	891	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
H.Carbono	120	Gr.
(Azúcares)	28	Gr.
Proteínas	22	Gr.
Sal	2	Gr.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



www.gastronomic.es

MAYO - 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



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN