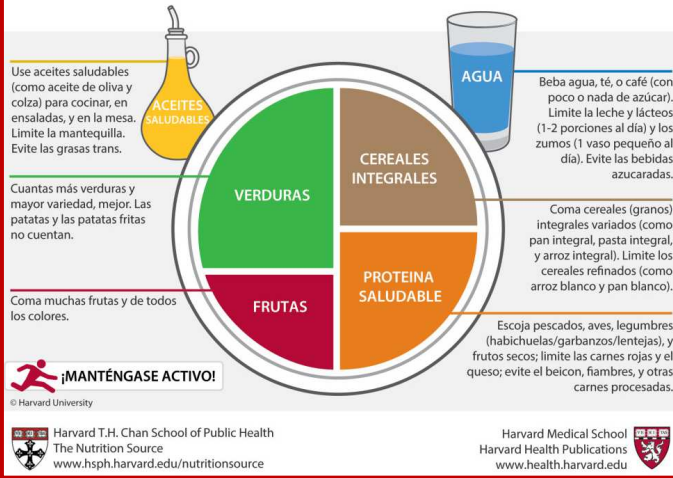


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Vuelta al cole



VIERNES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATA Y CALABAZA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH POTATO AND PUMPKIN

Calorías	834	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29 / 6	Gr. / Gr.
H.Carbono (Azúcares)	114 / 16	Gr. / Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º STEWED LENTILS
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	814	Kcal.
Lípidos (Saturados)	31 / 6	Gr. / Gr.
H.Carbono (Azúcares)	91 / 23	Gr. / Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPIRALES CARBONARA
2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º CARBONARA SPIRALS
2º BAKED HAKE WITH POTATOES

Calorías	773	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29 / 7	Gr. / Gr.
H.Carbono (Azúcares)	87 / 15	Gr. / Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PASTEL DE BRÓCOLI GRATINADO
2º ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
1º GRATIN BROCCOLI CAKE
2º MILANESA SCALOPE WITH SALAD

Calorías	835	Kcal.
Lípidos (Saturados)	52 / 21	Gr. / Gr.
H.Carbono (Azúcares)	64 / 25	Gr. / Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA
2º POLLO AL CHILINDRÓN PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º MIXED PAELLA
2º CHILINDRON CHICKEN

Calorías	813	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34 / 7	Gr. / Gr.
H.Carbono (Azúcares)	84 / 12	Gr. / Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CAZADORA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º NOODLE SOUP
2º BEEF BURGER IN CAZADORA SAUCE

Calorías	721	Kcal.
Lípidos (Saturados)	36 / 14	Gr. / Gr.
H.Carbono (Azúcares)	80 / 22	Gr. / Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	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

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

ON DAYS WHEN THERE IS NO SIDE SALAD ON THE MENU, SALAD WILL BE AVAILABLE AS AN ADDITIONAL OPTION.

SEPTIEMBRE - 2018



COLEGIO ASUNCIÓN CUESTABLANCA

C/ Asunción Cuestablanca, 11, portal,
28050 - Madrid
Teléfono 91 302 05 49
Fax: 91 766 22 34



HOYCOSA

LUNES 17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 883 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	Lípidos 28 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 136 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	(Azúcares) 25 Gr.
	Proteínas 19 Gr.
	Sal 3 Gr.

MARTES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	Calorías 768 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Lípidos 29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES	H.Carbono 85 Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE	(Azúcares) 25 Gr.
	Proteínas 33 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS CON TOMATE Y BACON	Calorías 766 Kcal.
2º PALOMETA A LA NARANJA	Lípidos 20 Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	(Saturados) 3 Gr.
1º PASTA WITH TOMATO AND BACON	H.Carbono 90 Gr.
2º FISH IN ORANGE	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 44 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 703 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos 38 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 11 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 54 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH SALAD	(Azúcares) 23 Gr.
	Proteínas 30 Gr.
	Sal 3 Gr.

VIERNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías 783 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Lípidos 36 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 10 Gr.
1º LEEK AND SPINACH CREAM	H.Carbono 71 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 40 Gr.
	Sal 2 Gr.

LUNES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON ARROZ	Calorías 874 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA	Lípidos 35 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 3 Gr.
1º LENTILS WITH RICE	H.Carbono 87 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	(Azúcares) 13 Gr.
	Proteínas 46 Gr.
	Sal 2 Gr.

MARTES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías 798 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA	Lípidos 29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º GRATIN MACARONI	H.Carbono 89 Gr.
2º BEEF RAGOUT	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 40 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 894 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos 44 Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	(Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 81 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 37 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 725 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Lípidos 36 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 9 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 72 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 24 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUISADAS CON MAGRO	Calorías 766 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos 39 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 8 Gr.
1º STEWED POTATOES WITH LEAN	H.Carbono 75 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	(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.hoycosa.es