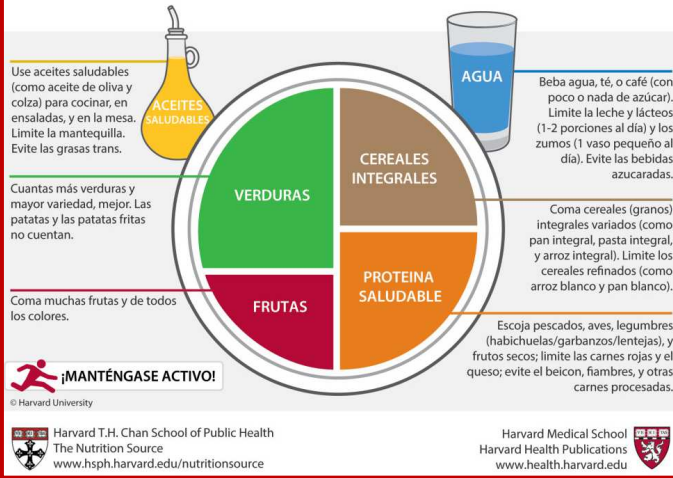


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Vuelta al cole



JUEVES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 552 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS	Lípidos 26 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 52 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH POTATOES	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 24 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 584 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA Y CALABAZA	Lípidos 20 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 79 Gr.
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH POTATO AND PUMPKIN	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 18 Gr.
	Sal 1 Gr.

LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 570 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Lípidos 22 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 63 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 24 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES NAPOLITANA	Calorías 541 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA	Lípidos 21 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º NAPOLITAN SPIRALS	H.Carbono 61 Gr.
2º BAKED HAKE WITH POTATOES	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 25 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 531 Kcal.
2º ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA	Lípidos 28 Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	(Saturados) 9 Gr.
1º COURGETTE CREAM	H.Carbono 50 Gr.
2º MILANESA SCALOPE WITH SALAD	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 15 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 569 Kcal.
2º POLLO AL CHILINDRÓN	Lípidos 24 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 59 Gr.
2º CHILINDRON CHICKEN	(Azúcares) 8 Gr.
	Proteínas 29 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	Calorías 505 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA	Lípidos 25 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 10 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 56 Gr.
2º BEEF BURGER IN CAZADORA SAUCE	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 19 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



SEPTIEMBRE - 2018



COLEGIO ASUNCIÓN CUESTABLANCA

INFANTIL Y PREESCOLAR

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 516 Kcal.
2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 17 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 72 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º PLAIN OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 15 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PURÉ DE LEGUMBRE	Calorías 537 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º LEGUME PURÉE	H.Carbono 59 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE	Proteínas 23 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS CON TOMATE Y BACON	Calorías 536 Kcal.
2º PALOMETA A LA NARANJA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 14 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º PASTA WITH TOMATO AND BACON	H.Carbono 63 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º FISH IN ORANGE	Proteínas 31 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías 492 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 38 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH SALAD	Proteínas 21 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías 548 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º LEEK AND SPINACH CREAM	H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	Proteínas 28 Gr. Sal 1 Gr.

LUNES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON ARROZ	Calorías 612 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º LENTILS WITH RICE	H.Carbono 61 Gr. (Azúcares) 9 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	Proteínas 32 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías 559 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º GRATIN MACARONI	H.Carbono 62 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º BEEF RAGOUT	Proteínas 28 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 625 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 10 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 57 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 26 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 507 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 17 Gr. Sal 1 Gr.

VIERNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUISADAS CON MAGRO	Calorías 536 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STEWED POTATOES WITH LEAN	H.Carbono 52 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	Proteínas 19 Gr. Sal 2 Gr.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 3 Y 6 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 3 AND 6 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35% OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.



www.hoycosa.es