

LUNES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPAGUETIS NAPOLITANA	Calorías 852 Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º NAPOLITAN SPAGUETTI	H.Carbono 102 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º BREADED COD WITH SALAD	Proteínas 36 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 793 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGER MEAT) EN SALSA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 46 Gr. (Saturados) 17 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 77 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º BEEF BURGER IN CAZADORA SAUCE	Proteínas 25 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 741 Kcal.
2º POLLO AL CURRY CON ARROZ BLANCO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 97 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º CHICKEN CURRY WITH WHITE RICE	Proteínas 31 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 06

FESTIVIDAD DE LA CONSTITUCIÓN

VIERNES 07

DÍA NO LECTIVO

LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 766 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 27 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES A LA CREMA	Calorías 721 Kcal.
2º MERLUZA RIOJANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º CREAM MACARONI	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º RIOJANA HAKE	Proteínas 36 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 745 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON CALABACÍN SALTEADO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 27 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SAUTÉED COURGETTE	Proteínas 24 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 732 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	H.Carbono 53 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	Proteínas 41 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 880 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 44 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 78 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Proteínas 37 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PASTA ITALIANA (ECOLÓGICA)	Calorías 819 Kcal.
2º BACALAO EN SALSA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 29 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º ITALIAN PASTA	H.Carbono 94 Gr. (Azúcares) 19 Gr.
2º COD IN SAUCE	Proteínas 42 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 742 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 35 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono 73 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	Proteínas 26 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 737 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 98 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	Proteínas 29 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías 792 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA NAVIDEÑA PAN Y POSTRE ESPECIAL	Lípidos 32 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STARS SOUP	H.Carbono 82 Gr. (Azúcares) 28 Gr.
2º CHICKEN BREAST IN CHRISTMAS SAUCE BREAD AND SPECIAL DESSERT	Proteínas 38 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 802 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 89 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE	Proteínas 26 Gr. Sal 2 Gr.

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

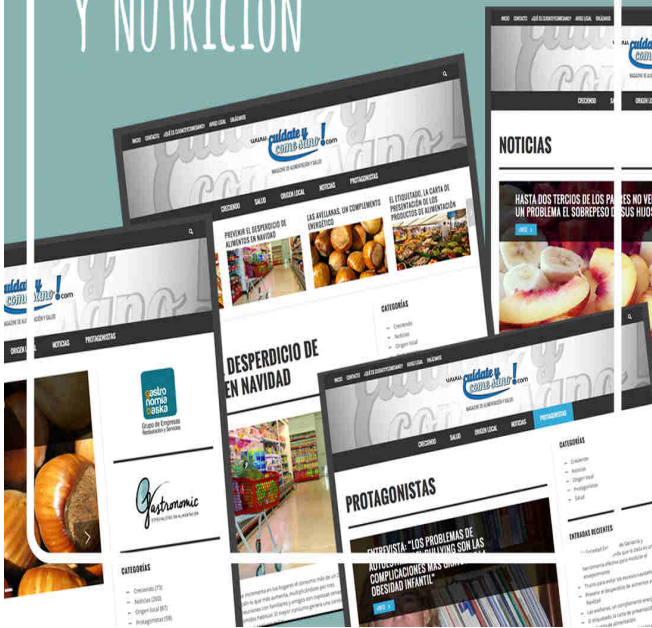
En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

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.

www.cuidateycomesano.com

NUESTRO  
MAGAZINE  
ONLINE DE SALUD  
Y NUTRICIÓN



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.

FELIZ  
NAVIDAD

### EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**  
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la manteca. 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.

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

**CEREALES INTEGRALES**  
Come cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**FRUTAS**  
Come muchas frutas y de todos los colores.

**PROTEÍNA SALUDABLE**  
Elija pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el bacon, fambres, 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

DICIEMBRE - 2018

C.E.I.P  
ASUNCIÓN RINCÓN

Avda. Filipinas, 5

28003 - MADRID

Tel: 91 554 21 18

Fax: 91 534 51 20

cp.asuncionrincon.madrid@educa.madrid.org



Gastronomic  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

www.gastronomic.es

