

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 mantequilla. Evite las grasas trans.

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

FRUTAS
Come muchas frutas y de todos los colores.

ACEITES SALUDABLES
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.

AGUA

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).

PROTEINA SALUDABLE
Escoga pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, 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 07

DÍA FESTIVO

MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	719	Kcal.
Lípidos (Saturados)	25	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
Proteínas	90	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Proteínas	25	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS
2º LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
- 1º VEGETABLE CREAM
2º GALICIAN PORK WITH POTATOES

Calorías	713	Kcal.
Lípidos (Saturados)	31	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	75	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º ROMANA HAKE WITH SALAD

Calorías	783	Kcal.
Lípidos (Saturados)	25	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	107	Gr.
Proteínas	20	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	1	Gr.

VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º BRÓCOLI CON BECHAMEL
2º HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGER MEAT) EN SALSA PRIMAVERAL
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º BROCCOLI WITH BECHAMEL
2º BEEF BURGER (BURGER MEAT) IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	731	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	17	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	58	Gr.
Proteínas	20	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	3	Gr.

LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE BERENJENA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º PUMPKIN CREAM
2º GRILLED LOIN WITH AUBERGINE DELIGHTS

Calorías	714	Kcal.
Lípidos (Saturados)	40	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	13	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	56	Gr.
Proteínas	13	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	1	Gr.

MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA
2º ATÚN CON TOMATE
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º MIXED PAELLA
2º TUNA WITH TOMATO

Calorías	863	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	99	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
- 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	794	Kcal.
Lípidos (Saturados)	27	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	101	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º PICADILLO SOUP
2º ROASTED CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	799	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	75	Gr.
Proteínas	20	Gr.
Proteínas	44	Gr.
Sal	1	Gr.

VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
2º BACALAO ORLY CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º NAPOLITAN MACARONI
2º ORLY COD WITH SALAD

Calorías	777	Kcal.
Lípidos (Saturados)	26	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	95	Gr.
Proteínas	22	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	3	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.

LUNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 757 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 71 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías 720 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIÈRE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 18 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º VEGETABLE RICE	H.Carbono 107 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º MEUNIÈRE HAKE	Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 709 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA JARDINERA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 26 Gr.
2º MIXED MEATBALLS (BURGER MEAT) IN VEGETABLE SAUCE	Proteínas 28 Gr. Sal 3 Gr.

JUEVES 24	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.

VIERNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS A LA CREMA	Calorías 833 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 29 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º CREAM PASTA	H.Carbono 99 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º BREADED CHICKEN	Proteínas 39 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUIADAS	Calorías 718 Kcal.
2º MERLUZA A LA RIOJANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEWED POTATOES	H.Carbono 78 Gr. (Azúcares) 27 Gr.
2º RIOJANA HAKE	Proteínas 38 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE LETRAS	Calorías 718 Kcal.
2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 35 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º LETTERS SOUP	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º COURGETTE OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 23 Gr. Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 767 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos 40 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 65 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE	Proteínas 32 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PASTA GRATINADA (ECOLÓGICA)	Calorías 788 Kcal.
2º BACALAO EMPANADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 94 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º BREADED COD WITH SALAD	Proteínas 36 Gr. Sal 3 Gr.



www.gastronomic.es

ENERO - 2019

C.E.I.P ASUNCIÓN RINCÓN

Avda. Filipinas, 5
28003 - MADRID

Telf: 91 554 21 18

Fax: 91 534 51 20

cp.asuncionrincon.madrid@educa.madrid.org



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.