

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

ACEITES SALUDABLES

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.

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

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Coma muchas frutas y de todos los colores.

Escoja 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

MIÉRCOLES 01

FIESTA DEL TRABAJO

JUEVES 02

DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

VIERNES 03

DÍA NO LECTIVO

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

LUNES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES CON TOMATE
2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA CAZADORA
PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º MACARONI WITH TOMATO
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	880	Kcal.
Lípidos (Saturados)	33 / 9	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	112 / 24	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA
2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLE
2º GRILLED HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	715	Kcal.
Lípidos (Saturados)	20 / 3	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	74 / 21	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABACÍN
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO
- 1º COURGETTE CREAM
2º SAUSAGE OMELETTE WITH SALAD BREAD AND DAIRY

Calorías	748	Kcal.
Lípidos (Saturados)	40 / 11	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	67 / 17	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
2º ATÚN CON TOMATE PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º FRIED RICE
2º TUNA WITH TOMATO BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	808	Kcal.
Lípidos (Saturados)	30 / 7	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	100 / 22	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º COLIFLOR GRATINADA
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º GRATIN CAULIFLOWER
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	863	Kcal.
Lípidos (Saturados)	43 / 12	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	69 / 26	Gr.
Proteínas	45	Gr.
Sal	1	Gr.

LUNES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA VICHY
2º LOMO PLANCHA CON ARROZ PILAFF PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º VICHY CREAM
2º GRILLED LOIN WITH PILAFF RICE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	747	Kcal.
Lípidos (Saturados)	30 / 6	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	88 / 17	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	3	Gr.

MARTES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y LÁCTEO
- 1º COCIDO SOUP
2º MADRILENIAN STEW BREAD AND DAIRY

Calorías	880	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44 / 14	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	78 / 13	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 15

FESTIVIDAD DE SAN ISIDRO



JUEVES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPIRALES NAPOLITANA
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º NAPOLITAN SPYRALS
2º BAKED COD WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	700	Kcal.
Lípidos (Saturados)	15 / 2	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	99 / 19	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º FILETE DE POLLO CON DELICIAS DE CALABACÍN PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º STEWED LENTILS
2º CHICKEN FILLET WITH COURGETTE DELIGHT BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	822	Kcal.
Lípidos (Saturados)	33 / 6	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	76 / 12	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	2	Gr.

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 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 745 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 25 Gr.
	(Saturados) 3 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 98 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 30 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 711 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 25 Gr.
	(Saturados) 5 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 82 Gr.
2º BEEF STEW BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	(Azúcares) 23 Gr.
	Proteínas 33 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS ECOLÓGICOS GUISADOS	Calorías 769 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Lípidos 28 Gr.
	(Saturados) 5 Gr.
1º STEWED CHICKPEAS	H.Carbono 90 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD AND DAIRY	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 32 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías 853 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ PARMENTIER PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 34 Gr.
	(Saturados) 7 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 103 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH PARMENTIER PURÉE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	(Azúcares) 24 Gr.
	Proteínas 29 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º TALLARINES A LA CREMA	Calorías 669 Kcal.
2º BACALAO RIOJANA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 16 Gr.
	(Saturados) 3 Gr.
1º CREAM PASTA	H.Carbono 93 Gr.
2º RIOJANA COD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 35 Gr.
	Sal 3 Gr.

LUNES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 742 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Lípidos 35 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	(Saturados) 5 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	H.Carbono 73 Gr.
	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 1 Gr.



MARTES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS ITALIANA	Calorías 742 Kcal.
2º MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA PAN Y YOGUR ECOLÓGICO	Lípidos 35 Gr.
	(Saturados) 5 Gr.
1º ITALIAN PASTA	H.Carbono 73 Gr.
2º BREADED HAKE WITH SALAD BREAD AND YOGUR	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 1 Gr.



MIÉRCOLES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías 850 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA /BURGER MEAT) EN SALSA PRIMAVERAL PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 35 Gr.
	(Saturados) 4 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 93 Gr.
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	(Azúcares) 19 Gr.
	Proteínas 38 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 662 Kcal.
2º POLLO AL CURRY PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 32 Gr.
	(Saturados) 10 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	H.Carbono 76 Gr.
2º CHICKEN CURRY BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	(Azúcares) 17 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 748 Kcal.
2º EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 28 Gr.
	(Saturados) 7 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 86 Gr.
2º TUNA PASTIES WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	(Azúcares) 18 Gr.
	Proteínas 33 Gr.
	Sal 1 Gr.

MAYO - 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.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



www.gastronomic.es