

## 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.

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

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

**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**  
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

LUNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS		Calorías	830 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		Lípidos (Saturados)	33 Gr.
1º STEW LENTILS		H. Carbono (Azúcares)	93 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD		Proteínas	24 Gr.
		Sal	31 Gr.
			3 Gr.

MARTES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES CARBONARA		Calorías	734 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		Lípidos (Saturados)	22 Gr.
1º CARBONARA MACARONI		H. Carbono (Azúcares)	7 Gr.
2º BAKED HAKE WITH POTATOES		Proteínas	94 Gr.
		Sal	22 Gr.
			35 Gr.
			2 Gr.

MIÉRCOLES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º BRÓCOLI GRATINADO		Calorías	738 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY		Lípidos (Saturados)	40 Gr.
1º GRATIN BROCCOLI		H. Carbono (Azúcares)	12 Gr.
2º THIGHS CHICKEN IN CHILINDRON SAUCE		Proteínas	53 Gr.
		Sal	21 Gr.
			38 Gr.
			3 Gr.

JUEVES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE COCIDO		Calorías	880 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS ECOLÓGICOS)		Lípidos (Saturados)	44 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		H. Carbono (Azúcares)	14 Gr.
1º COCIDO SOUP		Proteínas	78 Gr.
2º MADRILENIAN STEW		Sal	13 Gr.
			37 Gr.
			2 Gr.

VIERNES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
<b>FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA</b>			

LUNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERRO Y ESPINACAS		Calorías	740 Kcal.
2º BACALAO ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		Lípidos (Saturados)	32 Gr.
1º LEEK AND SPINACH CREAM		H. Carbono (Azúcares)	4 Gr.
2º ROMANA COD WITH SALAD		Proteínas	76 Gr.
		Sal	22 Gr.
			32 Gr.
			3 Gr.

MARTES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º FUSILLIS NAPOLITANA		Calorías	798 Kcal.
2º FILETE DE SAJONIA CON CALABAZA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		Lípidos (Saturados)	36 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA		H. Carbono (Azúcares)	9 Gr.
2º SMOKED FILLET WITH PUMPKIN		Proteínas	83 Gr.
		Sal	11 Gr.
			33 Gr.
			3 Gr.

MIÉRCOLES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS		Calorías	759 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY		Lípidos (Saturados)	33 Gr.
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES		H. Carbono (Azúcares)	6 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD		Proteínas	79 Gr.
		Sal	23 Gr.
			26 Gr.
			3 Gr.

JUEVES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE		Calorías	713 Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		Lípidos (Saturados)	20 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO		H. Carbono (Azúcares)	3 Gr.
2º GRILLED HAKE WITH POTATOES		Proteínas	102 Gr.
		Sal	14 Gr.
			28 Gr.
			1 Gr.

VIERNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE PICADILLO CON PASTA MARAVILLA		Calorías	738 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		Lípidos (Saturados)	32 Gr.
1º MARAVILLA SOUP		H. Carbono (Azúcares)	6 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD		Proteínas	80 Gr.
		Sal	22 Gr.
			29 Gr.
			2 Gr.

JUEVES 01	
<b>FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS</b>	

VIERNES 02	
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	

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	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	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.

# NOVIEMBRE - 2018

LUNES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS ITALIANA  
 2º HAMBURGUESA (BURGER MEAT) A LA JARDINERA  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º ITALIAN PASTA  
 2º BURGER MEAT IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	796	Kcal.
Lípidos	40	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
H.Carbono	86	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º GARBANZOS ECOLÓGICOS GUISADOS  
 2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y ENSALADA  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º STEW CHICKPEAS  
 2º SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD

Calorías	779	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	72	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ TRES DELICIAS  
 2º PALOMETA CON TOMATE  
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY  
 1º FRIED RICE  
 2º FISH WITH TOMATO

Calorías	782	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º GREEN BEANS WITH POTATOES  
 2º GRILLED LOIN WITH SALAD

Calorías	701	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	59	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE FIDEOS  
 2º POLLO ASADO CON PURÉ DE MANZANA  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º NOODLE SOUP  
 2º ROAST CHICKEN WITH APPLE PURÉE

Calorías	789	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
H.Carbono	78	Gr.
(Azúcares)	35	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	3	Gr.

LUNES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS  
 2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA MADRILEÑA  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º VEGETABLE CREAM  
 2º MEATBALLS IN MADRILENIAN SAUCE

Calorías	803	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	88	Gr.
(Azúcares)	26	Gr.
Proteínas	25	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS  
 2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º STEW LENTILS  
 2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD

Calorías	869	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	79	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	50	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES GRATINADOS  
 2º BACALAO A LA BILBAINA  
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY  
 1º GRATIN MACARONI  
 2º COD BILBAINA

Calorías	742	Kcal.
Lípidos	20	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO  
 2º COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS ECOLÓGICOS)  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º COCIDO SOUP  
 2º MADRILENIAN STEW

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

VIERNES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA  
 2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
 1º MIXED PAELLA  
 2º ORLY HAKE WITH SALAD

Calorías	832	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	15	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	2	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.gastronomic.es



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

