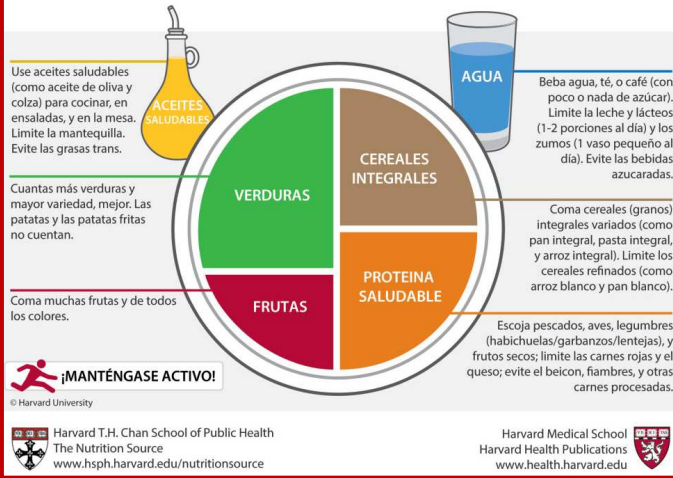


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Vuelta al cole



VIERNES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 834 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA MADRILEÑA	Lípidos 29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 114 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 789 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Lípidos 37 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 78 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 29 Gr.
	Sal 2 Gr.

MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CARBONARA	Calorías 762 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA	Lípidos 27 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 8 Gr.
1º CARBONARA SPIRALS	H.Carbono 87 Gr.
2º BAKED HAKE WITH SALAD	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 38 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 783 Kcal.
2º ESCALOPE MILANESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	Lípidos 43 Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	(Saturados) 13 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 72 Gr.
2º MILANESA SCALOPE WITH WITH GARLIC MUSHROOM	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 22 Gr.
	Sal 3 Gr.

JUEVES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON MAGRO	Calorías 807 Kcal.
2º POLLO AL CHILINDRÓN	Lípidos 27 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º RICE WITH LEAN	H.Carbono 100 Gr.
2º CHILINDRON CHICKEN	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 37 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 755 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA	Lípidos 29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 77 Gr.
2º BEEF RAGOUT	(Azúcares) 24 Gr.
	Proteínas 41 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

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 17**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

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

Calorías	795	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	107	Gr.
(Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 18**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
 2º HAMBURGUESA (BURGER MEAT) DE
 TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES
 2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE

Calorías	702	Kcal.
Lípidos	32	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	75	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 19**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CODITOS CON TOMATE Y BACON
 2º PALOMETA A LA NARANJA
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
 1º PASTA WITH TOMATO AND BACON
 2º FISH IN ORANGE

Calorías	832	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 20**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS
 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º LETTERS SOUP
 2º GRILLED LOIN WITH SALAD

Calorías	844	Kcal.
Lípidos	42	Gr.
(Saturados)	13	Gr.
H.Carbono	74	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 21**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º PATATAS GUIADAS CON VERDURA
 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º STEWED POTATOES WITH VEGETABLE
 2º CHICKEN FILLET WITH SALAD

Calorías	748	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	69	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 24**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS CON ARROZ
 2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º LENTILS WITH RICE
 2º ORLY HAKE WITH SALAD

Calorías	874	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	87	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	46	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 25**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
 2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA
 JARDINERA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º NAPOLITAN MACARONI
 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	819	Kcal.
Lípidos	32	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 26**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

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

Calorías	894	Kcal.
Lípidos	44	Gr.
(Saturados)	14	Gr.
H.Carbono	81	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 27**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º BRÓCOLI GRATINADO
 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º GRATIN BROCCOLI
 2º HAM OMELETTE WITH SALAD

Calorías	825	Kcal.
Lípidos	43	Gr.
(Saturados)	13	Gr.
H.Carbono	68	Gr.
(Azúcares)	25	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 28**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS
 2º POLLO ASADO CON PATATAS
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º LEEK AND SPINACH CREAM
 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	794	Kcal.
Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	67	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	43	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

SEPTIEMBRE - 2018**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

