

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.

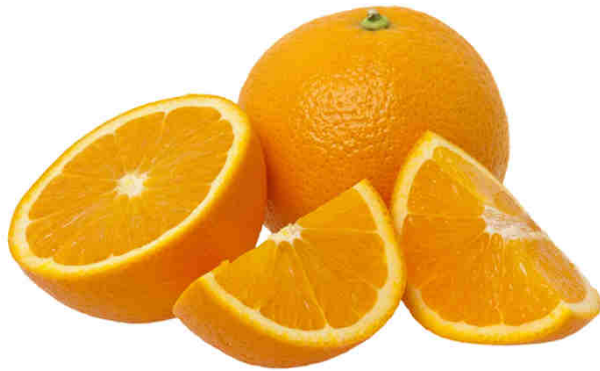
CEREALES INTEGRALES
Come cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

PROTEÍNA 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



| VIERNES 01 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|---|-------------------------|
| 1º LENTEJAS ESTOFADAS | Calorías 835 Kcal. |
| 2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA | ↳ Lípidos 39 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 9 Gr. |
| 1º STEW LENTILS | ↳ H.Carbono 72 Gr. |
| 2º GRILLED SMOKED FILLET WITH SALAD | (Azúcares) 22 Gr. |
| | Proteínas 42 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

| LUNES 04 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º MACARRONES CARBONARA | Calorías 768 Kcal. |
| 2º MERLUZA EN SALSAS CON PATATA VAPOR | ↳ Lípidos 24 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 7 Gr. |
| 1º CARBONARA MACARONI | ↳ H.Carbono 97 Gr. |
| 2º HAKE IN SAUCE WITH STEAM POTATO | (Azúcares) 22 Gr. |
| | Proteínas 36 Gr. |
| | Sal 3 Gr. |

| MARTES 05 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º GUISANTES PRINCESA | Calorías 766 Kcal. |
| 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA | ↳ Lípidos 34 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 5 Gr. |
| 1º PRINCESS PEAS | ↳ H.Carbono 81 Gr. |
| 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD | (Azúcares) 24 Gr. |
| | Proteínas 26 Gr. |
| | Sal 3 Gr. |

| MIÉRCOLES 06 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1º ARROZ CON VERDURAS | Calorías 884 Kcal. |
| 2º POLLO ASADO CON PATATAS | ↳ Lípidos 34 Gr. |
| PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY | (Saturados) 9 Gr. |
| 1º RICE WITH VEGETABLES | ↳ H.Carbono 101 Gr. |
| 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES | (Azúcares) 13 Gr. |
| | Proteínas 41 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

| JUEVES 07 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS | Calorías 793 Kcal. |
| 2º HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGER MEAT) EN SALSAS PRIMAVERAL | ↳ Lípidos 38 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 11 Gr. |
| 1º STEW RED BEANS | ↳ H.Carbono 77 Gr. |
| 2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE | (Azúcares) 24 Gr. |
| | Proteínas 37 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

| VIERNES 08 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º CREMA DE CALABACÍN | Calorías 805 Kcal. |
| 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA | ↳ Lípidos 43 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 10 Gr. |
| 1º COURGETTE CREAM | ↳ H.Carbono 77 Gr. |
| 2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD | (Azúcares) 26 Gr. |
| | Proteínas 24 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

| LUNES 11 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º LENTEJAS HORTELANAS | Calorías 742 Kcal. |
| 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS | ↳ Lípidos 35 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 5 Gr. |
| 1º VEGETABLE LENTILS | ↳ H.Carbono 73 Gr. |
| 2º FRIED EGGS WITH POTATOES | (Azúcares) 21 Gr. |
| | Proteínas 26 Gr. |
| | Sal 1 Gr. |

| MARTES 12 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º FUSILLIS NAPOLITANA | Calorías 717 Kcal. |
| 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA | ↳ Lípidos 19 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 2 Gr. |
| 1º NAPOLITAN PASTA | ↳ H.Carbono 96 Gr. |
| 2º BAKED COD WITH SALAD | (Azúcares) 22 Gr. |
| | Proteínas 36 Gr. |
| | Sal 3 Gr. |

| MIÉRCOLES 13 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1º CREMA DE VERDURAS | Calorías 775 Kcal. |
| 2º CHULETA PLANCHA CON ENSALADA | ↳ Lípidos 44 Gr. |
| PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY | (Saturados) 13 Gr. |
| 1º VEGETABLE CREAM | ↳ H.Carbono 61 Gr. |
| 2º GRILLED CHOP WITH SALAD | (Azúcares) 21 Gr. |
| | Proteínas 30 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

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

| VIERNES 15 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE | Calorías 735 Kcal. |
| 2º MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA | ↳ Lípidos 25 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 3 Gr. |
| 1º WHITE RICE WITH TOMATO | ↳ H.Carbono 96 Gr. |
| 2º BREADED HAKE WITH SALAD | (Azúcares) 8 Gr. |
| | Proteínas 30 Gr. |
| | Sal 1 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 18
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS GRATINADOS
 2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA CAZADORA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º GRATIN PASTA
 2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 830 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 33 | Gr. |
| (Saturados) | 7 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 98 | Gr. |
| (Azúcares) | 16 | Gr. |
| Proteínas | 30 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |

MARTES 19
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA
 2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º PUMPKIN CREAM
 2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 756 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 40 | Gr. |
| (Saturados) | 11 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 68 | Gr. |
| (Azúcares) | 18 | Gr. |
| Proteínas | 25 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |

MIÉRCOLES 20
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 825 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 31 | Gr. |
| (Saturados) | 7 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 103 | Gr. |
| (Azúcares) | 24 | Gr. |
| Proteínas | 30 | Gr. |
| Sal | 1 | Gr. |

JUEVES 21
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
 2º LOMO PLANCHA CON PURÉ DE PATATA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º SAUTÉED GREEN BEANS
 2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATO PURÉE

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 743 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 35 | Gr. |
| (Saturados) | 10 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 72 | Gr. |
| (Azúcares) | 22 | Gr. |
| Proteínas | 30 | Gr. |
| Sal | 3 | Gr. |

VIERNES 22
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º STEW LENTILS
 2º CHICKEN NUGGET WITH SALAD

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 810 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 38 | Gr. |
| (Saturados) | 6 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 79 | Gr. |
| (Azúcares) | 22 | Gr. |
| Proteínas | 30 | Gr. |
| Sal | 3 | 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.

LUNES 25
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PASTA ECOLÓGICA CON TOMATE
 2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º PASTA WITH TOMATO
 2º HAKE FILLET WITH SALAD

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 771 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 27 | Gr. |
| (Saturados) | 3 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 95 | Gr. |
| (Azúcares) | 22 | Gr. |
| Proteínas | 33 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |

MARTES 26
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS
 2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º LEEK CREAM
 2º CHICKEN THIGHS IN PEPITORIA SAUCE

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 863 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 45 | Gr. |
| (Saturados) | 8 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 74 | Gr. |
| (Azúcares) | 23 | Gr. |
| Proteínas | 34 | Gr. |
| Sal | 1 | Gr. |

MIÉRCOLES 27
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º GARBANZOS GUISADOS
 2º BACALAO A LA MOLINERA
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY
 1º STEW CHICKPEAS
 2º COD IN MOLINERA SAUCE

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 731 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 26 | Gr. |
| (Saturados) | 5 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 77 | Gr. |
| (Azúcares) | 22 | Gr. |
| Proteínas | 39 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |

JUEVES 28
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO
 2º PIZZA ITALIANA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º PICADILLO SOUP
 2º ITALIAN PIZZA

| | | |
|-------------|-----|-------|
| Calorías | 877 | Kcal. |
| ↳ Lípidos | 31 | Gr. |
| (Saturados) | 11 | Gr. |
| ↳ H.Carbono | 120 | Gr. |
| (Azúcares) | 20 | Gr. |
| Proteínas | 27 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |



www.gastronomic.es

FEBRERO - 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

