

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.

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).

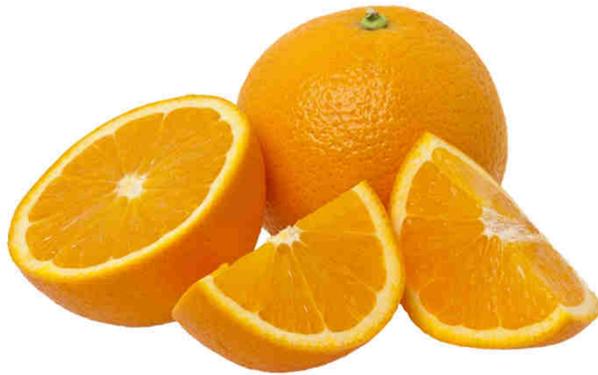
FRUTAS
Come muchas frutas y de todos los colores.

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



VIERNES 01

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA
PAN Y ACTIMEL / BREAD AND ACTIMEL
- 1º STEW LENTILS
- 2º GRILLED SMOKED FILLET WITH SALAD

Calorías	835	Kcal.
Lípidos (Saturados)	39	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	72	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
PAN Y NATILLAS / BREAD AND NATILLAS
- 1º MARAVILLA SOUP
- 2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD

Calorías	749	Kcal.
Lípidos (Saturados)	38	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	72	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	3	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

LUNES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES CARBONARA
- 2º MERLUZA EN SALSA CON PATATA VAPOR
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º CARBONARA MACARONI
- 2º HAKE IN SAUCE WITH STEAM POTATO

Calorías	768	Kcal.
Lípidos (Saturados)	24	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	97	Gr.
Proteínas	22	Gr.
Sal	36	Gr.
Sal	3	Gr.

MARTES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º COURGETTE CREAM WITH CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	751	Kcal.
Lípidos (Saturados)	37	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
Proteínas	82	Gr.
Sal	15	Gr.
Sal	17	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ CON VERDURAS
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR
- 1º RICE WITH VEGETABLES
- 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	884	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	9	Gr.
Proteínas	101	Gr.
Sal	13	Gr.
Sal	41	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PRIMAVERAL
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEW RED BEANS
- 2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE

Calorías	793	Kcal.
Lípidos (Saturados)	38	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	11	Gr.
Proteínas	77	Gr.
Sal	24	Gr.
Sal	37	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS
- 2º HAM OMELETTE WITH SALAD

Calorías	783	Kcal.
Lípidos (Saturados)	37	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	82	Gr.
Sal	24	Gr.
Sal	26	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º BRÓCOLI REHOGADO
- 2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE BERENJENA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º SAUTÉED BROCCOLI
- 2º GRILLED PORK LOIN WITH AUBERGINE DELIGHTS

Calorías	709	Kcal.
Lípidos (Saturados)	39	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
Proteínas	58	Gr.
Sal	22	Gr.
Sal	27	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR
- 1º VEGETABLE LENTILS
- 2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

Calorías	756	Kcal.
Lípidos (Saturados)	32	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	80	Gr.
Sal	20	Gr.
Sal	27	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º WHITE RICE WITH TOMATO
- 2º ROMANA FISH WITH SALAD

Calorías	747	Kcal.
Lípidos (Saturados)	25	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
Proteínas	98	Gr.
Sal	11	Gr.
Sal	30	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	870	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44	Gr.
H.Carbono (Azúcares)	14	Gr.
Proteínas	75	Gr.
Sal	10	Gr.
Sal	37	Gr.
Sal	2	Gr.



LUNES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías 877 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 38 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	H.Carbono 103 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	Proteínas 25 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUIADAS	Calorías 759 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 12 Gr.
1º STEW POTATOES	H.Carbono 78 Gr. (Azúcares) 19 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	Proteínas 24 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 777 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR	Lípidos 26 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono 99 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º COD WITH TOMATO	Proteínas 33 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 752 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PURÉ PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 32 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º ROAST MEAT WITH PURÉE	Proteínas 35 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 887 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS PAN Y ACTIMEL / BREAD AND ACTIMEL	Lípidos 44 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 71 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE	Proteínas 44 Gr. Sal 1 Gr.

LUNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CON TOMATE	Calorías 819 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 30 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º SPYRALS WITH TOMATO	H.Carbono 101 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	Proteínas 32 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías 799 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º LEEK CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono 89 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 25 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS GUIADOS	Calorías 804 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON CALABACÍN PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono 76 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH COURGETTE	Proteínas 37 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º REPOLLO REHOGADO	Calorías 719 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 35 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º SAUTÉED CABBAGE	H.Carbono 63 Gr. (Azúcares) 27 Gr.
2º CHICKEN ESCALOPE WITH SALAD	Proteínas 33 Gr. Sal 3 Gr.



www.hoycosa.es

FEBRERO - 2019



COLEGIO SAN JAVIER PRIMARIA

Paseo Santa M^a de la Cabeza, 85
28045 - MADRID

Telef 91 473 42 16

csanjavier1@hotmail.com



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.