

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).

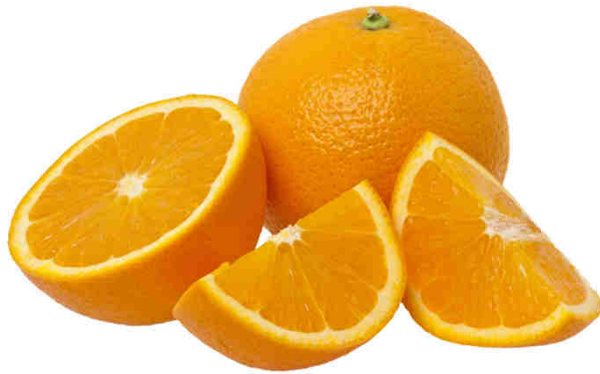
FRUTAS
Come muchas frutas y de todos los colores.

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
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.

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)	7	Gr.
Proteínas	97	Gr.
Proteínas	22	Gr.
Proteínas	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.
Proteínas	15	Gr.
Proteínas	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.
Proteínas	13	Gr.
Proteínas	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.
Proteínas	24	Gr.
Proteínas	37	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)	7	Gr.
Proteínas	72	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	3	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.
Proteínas	24	Gr.
Proteínas	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.
Proteínas	22	Gr.
Proteínas	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.
Proteínas	20	Gr.
Proteínas	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.
Proteínas	11	Gr.
Proteínas	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.
Proteínas	10	Gr.
Proteínas	37	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



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 SALSA 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 774 Kcal.
2º FAJITAS DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º SAUTÉED CABBAGE	H.Carbono 73 Gr. (Azúcares) 30 Gr.
2º CHICKEN FAJITAS WITH SALAD	Proteínas 33 Gr. Sal 3 Gr.



www.hoycosa.es

FEBRERO - 2019



COLEGIO SAN JAVIER SECUNDARIA

Paseo de la Chopera, 5
28045 - MADRID

Telef 914 746 443

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.