

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

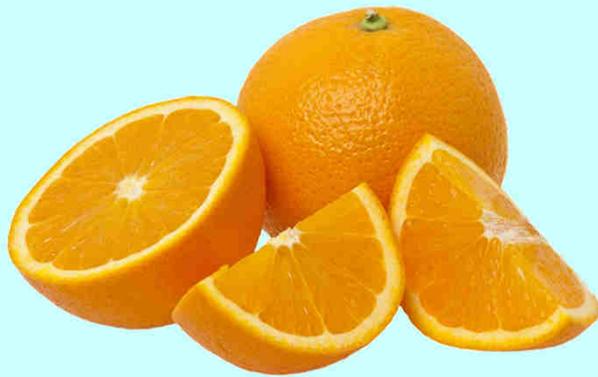
FRUTAS
Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanos/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 417 Kcal.
2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos 19 Gr.
PAN Y ACTIMEL / BREAD AND ACTIMEL	(Saturados) 4 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 36 Gr.
2º GRILLED SMOKED FILLET WITH SALAD	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 21 Gr.
	Sal 1 Gr.

LUNES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES CON TOMATE	Calorías 349 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA CON PATATA VAPOR	Lípidos 9 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 1 Gr.
1º MACARONI WITH TOMATO	H.Carbono 49 Gr.
2º HAKE IN SAUCE WITH STEAM POTATO	(Azúcares) 10 Gr.
	Proteínas 16 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	Calorías 376 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Lípidos 18 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º COURGETTE CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono 41 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 7 Gr.
	Proteínas 9 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías 442 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Lípidos 17 Gr.
PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR	(Saturados) 5 Gr.
1º RICE WITH VEGETABLES	H.Carbono 50 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	(Azúcares) 6 Gr.
	Proteínas 21 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PURÉ DE LEGUMBRE	Calorías 353 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA	Lípidos 16 Gr.
PRIMAVERAL	(Saturados) 5 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 39 Gr.
1º LEGUME PURÉE	(Azúcares) 12 Gr.
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE	Proteínas 15 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 08	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 374 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Lípidos 19 Gr.
PAN Y NATILLAS / BREAD AND NATILLAS	(Saturados) 4 Gr.
1º MARAVILLA SOUP	H.Carbono 36 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	(Azúcares) 14 Gr.
	Proteínas 12 Gr.
	Sal 1 Gr.

LUNES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías 392 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Lípidos 18 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 3 Gr.
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono 41 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 12 Gr.
	Proteínas 13 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º BRÓCOLI REHOGADO	Calorías 331 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE BERENJENA	Lípidos 17 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º SAUTÉED BROCCOLI	H.Carbono 29 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH AUBERGINE DELIGHTS	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 14 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 378 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos 16 Gr.
PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR	(Saturados) 3 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono 40 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	(Azúcares) 10 Gr.
	Proteínas 14 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 373 Kcal.
2º ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA	Lípidos 13 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 2 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 49 Gr.
2º ROMANA FISH WITH SALAD	(Azúcares) 5 Gr.
	Proteínas 15 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 15	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 435 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos 22 Gr.
PAN Y FLAN / BREAD AND FLAN	(Saturados) 7 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 37 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	(Azúcares) 5 Gr.
	Proteínas 19 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



FEBRERO - 2019



COLEGIO SAN JAVIER

ESCUELA INFANTIL

Calle Valdelasierra, 9

28045 - MADRID

Telef: 91 473 42 16

csanjavier1@hotmail.com



LUNES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías 438 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 19 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	H.Carbono 51 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	↳ (Azúcares) 9 Gr.
	Proteínas 13 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUIADAS	Calorías 376 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 17 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º STEW POTATOES	H.Carbono 40 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	↳ (Azúcares) 9 Gr.
	Proteínas 15 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 388 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR	↳ Lípidos 13 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono 49 Gr.
2º COD WITH TOMATO	↳ (Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 17 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 363 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PURÉ PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 15 Gr. (Saturados) 1 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 36 Gr.
2º ROAST MEAT WITH PURÉE	↳ (Azúcares) 12 Gr.
	Proteínas 18 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 444 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PAN Y ACTIMEL / BREAD AND ACTIMEL	↳ Lípidos 22 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 36 Gr.
2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE	↳ (Azúcares) 12 Gr.
	Proteínas 22 Gr.
	Sal 1 Gr.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 1 Y 3 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 1 AND 3 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35% OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.

LUNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CON TOMATE	Calorías 385 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 13 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º SPYRALS WITH TOMATO	H.Carbono 47 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	↳ (Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 16 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías 400 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 18 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º LEEK CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono 45 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	↳ (Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 12 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS GUIADOS	Calorías 402 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON CALABACÍN PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGUR	↳ Lípidos 18 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono 38 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH COURGETTE	↳ (Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 18 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º REPOLLO REHOGADO	Calorías 360 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 17 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º SAUTÉED CABBAGE	H.Carbono 32 Gr.
2º CHICKEN ESCALOPE WITH SALAD	↳ (Azúcares) 13 Gr.
	Proteínas 17 Gr.
	Sal 1 Gr.



www.hoycosa.es