

## LUNES 01

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES NAPOLITANA  
 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º NAPOLITAN MACARONI  
 2º ROMANA HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	738	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	88	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

## MARTES 02

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES  
 2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	716	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	34	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	11	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	71	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

## MIÉRCOLES 03

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE  
 2º LOMO EMPANADO CON ENSALADA PAN Y YOGUR  
 1º WHITE RICE WITH TOMATO  
 2º BREADED LOIN WITH SALAD BREAD AND YOGUR

Calorías	866	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	34	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	9	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	112	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

## JUEVES 04

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO  
 2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º COCIDO SOUP  
 2º MADRILENIAN STEW BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	880	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	44	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	14	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	78	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

## VIERNES 05

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON PICATOSTES  
 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y FLAN DE VAINILLA  
 1º PUMPKIN CREAM WITH CROUTONS  
 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD AND FLAN



Calorías	758	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	9	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	80	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Sal	2	Gr.

## LUNES 08

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN  
 2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º SPIRALS WITH TOMATO AND TUNA  
 2º MEATBALLS IN SAUCE WITH CARROT AND MUSHROOM BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	880	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	9	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	98	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

## MARTES 09

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUISADAS  
 2º BACALAO ONLY CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º STEWED LENTILS  
 2º ORLY COD WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	802	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	73	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	46	Gr.
Sal	3	Gr.

## MIÉRCOLES 10

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º BRÓCOLI AL GRATÉN  
 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y YOGUR  
 1º GRATIN BROCCOLI  
 2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD BREAD AND YOGUR

Calorías	880	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	48	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	14	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	72	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	31	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	4	Gr.

## JUEVES 11

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA  
 2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º MIXED PAELLA  
 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	898	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	40	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	85	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	1	Gr.



# VACACIONES DE



# SEMANA SANTA

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

www.cuidateycome sano! .com



## MARTES 23

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	799	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	37	7 Gr.
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono (Azúcares)	87	24 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	25	2 Gr.
	Sal		

## MIÉRCOLES 24

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS CARBONARA	Calorías	883	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON DELICIAS DE CALABACÍN PAN Y YOGUR	Lípidos (Saturados)	37	9 Gr.
1º CARBONARA PASTA	H.Carbono (Azúcares)	90	13 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH COURGETTE DELIGHT BREAD AND YOGUR	Proteínas	43	2 Gr.
	Sal		

## JUEVES 25

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	750	Kcal.
2º LACÓN A LA GALLEGA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	38	7 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono (Azúcares)	69	32 Gr.
2º GALICIAN LACON BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	28	3 Gr.
	Sal		

## VIERNES 26

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ CON MAGRO	Calorías	783	Kcal.
2º MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA PAN Y ACTIMEL	Lípidos (Saturados)	27	4 Gr.
1º RICE WITH LEAN	H.Carbono (Azúcares)	99	18 Gr.
2º BREADED HAKE WITH SALAD BREAD AND ACTIMEL	Proteínas	34	2 Gr.
	Sal		

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 29

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

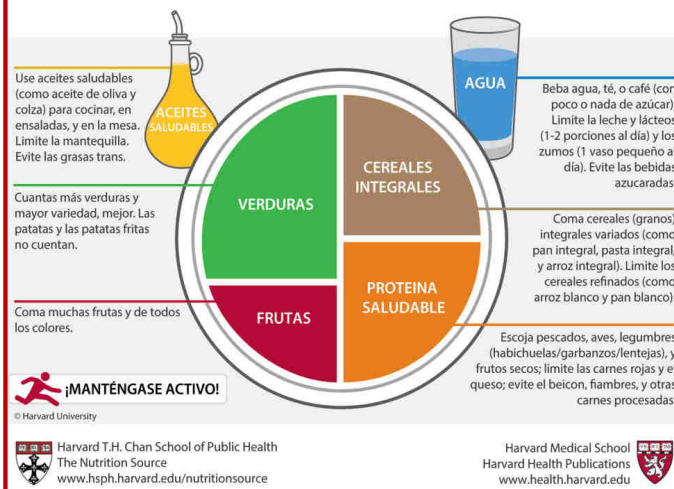
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	847	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON BERENJENA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	41	9 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	68	16 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH AUBERGINES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	43	1 Gr.
	Sal		

## MARTES 30

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	797	Kcal.
2º EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	32	7 Gr.
1º LEEK CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono (Azúcares)	104	24 Gr.
2º TUNA PASTIES AND HAM CROQUETTES WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	17	3 Gr.
	Sal		

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



# ABRIL - 2019

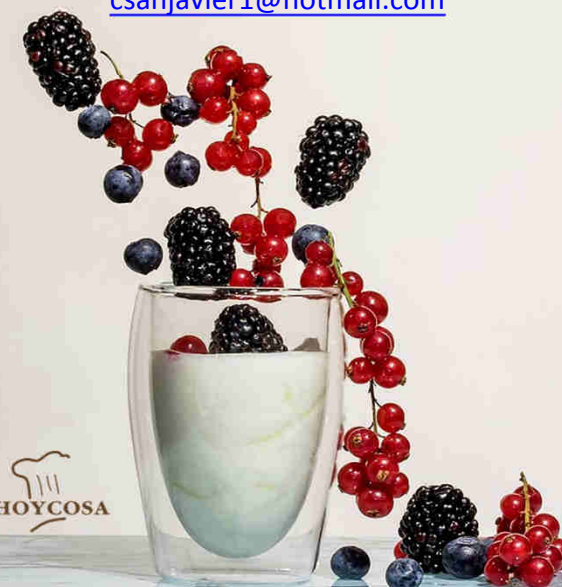


## COLEGIO SAN JAVIER PRIMARIA

Paseo Santa M<sup>a</sup> de la Cabeza, 85  
28045 - MADRID

Telef 91 473 42 16

[csanjavier1@hotmail.com](mailto:csanjavier1@hotmail.com)



[www.hoycosa.es](http://www.hoycosa.es)