

LUNES 01	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 738 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono 88 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 33 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 02	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	Calorías 716 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 11 Gr.
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES	H.Carbono 71 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 34 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 866 Kcal.
2º LOMO EMPANADO CON ENSALADA PAN Y YOGUR	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 112 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º BREADED LOIN WITH SALAD BREAD AND YOGUR	Proteínas 24 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 880 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 44 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 78 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º MADRILENIAN STEW BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 37 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON PICATOSTES	Calorías 758 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y FLAN DE VAINILLA	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º PUMPKIN CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD AND FLAN	Proteínas 23 Gr. Sal 2 Gr.



LUNES 08	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN	Calorías 880 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º SPIRALS WITH TOMATO AND TUNA	H.Carbono 98 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH CARROT AND MUSHROOM BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 37 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 09	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías 802 Kcal.
2º BACALAO ONLY CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 73 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º ORLY COD WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 46 Gr. Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º BRÓCOLI AL GRATÉN	Calorías 880 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y YOGUR	Lípidos 48 Gr. (Saturados) 14 Gr.
1º GRATIN BROCCOLI	H.Carbono 72 Gr. (Azúcares) 31 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD BREAD AND YOGUR	Proteínas 35 Gr. Sal 4 Gr.

JUEVES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 898 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 40 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 85 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	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	2	

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	2	

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	3	

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	2	

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

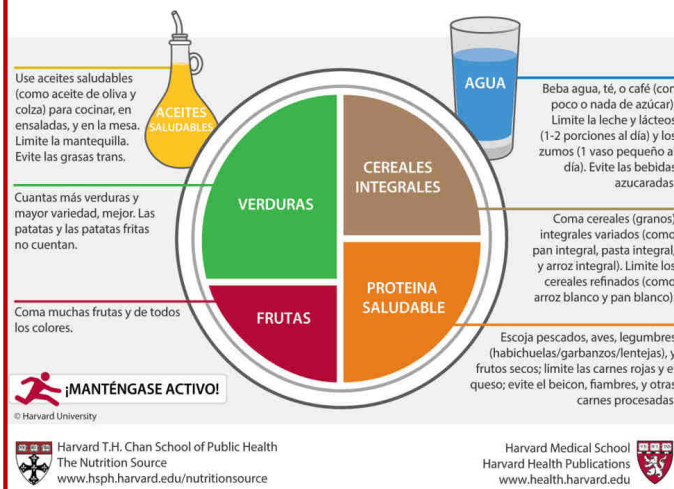
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	847	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON BERENJENA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	41	9 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	68	16 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH AUBERGINES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	43	1 Gr.
	Sal	1	

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	3	

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



ABRIL - 2019



COLEGIO SAN JAVIER SECUNDARIA

Paseo de la Chopera, 5
28045 - MADRID
Telef 914 746 443

csanjavier1@hotmail.com



www.hoycosa.es