

LUNES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	369	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	14	Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono (Azúcares)	2	Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	44	Gr.
	Sal	8	Gr.
		17	Gr.
		1	Gr.

MARTES 02		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PURÉ DE LEGUMBRE	Calorías	358	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	17	Gr.
1º LEGUME PURÉE	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	36	Gr.
	Sal	9	Gr.
		17	Gr.
		1	Gr.

MIÉRCOLES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	433	Kcal.
2º LOMO EMPANADO CON ENSALADA PAN Y YOGUR	Lípidos (Saturados)	17	Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
2º BREADED LOIN WITH SALAD BREAD AND YOGUR	Proteínas	56	Gr.
	Sal	10	Gr.
		12	Gr.
		1	Gr.

JUEVES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE COCIDO	Calorías	440	Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	22	Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
2º MADRILENIAN STEW BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	39	Gr.
	Sal	7	Gr.
		19	Gr.
		1	Gr.

VIERNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON PICATOSTES	Calorías	379	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN Y FLAN DE VAINILLA	Lípidos (Saturados)	18	Gr.
1º PUMPKIN CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD AND FLAN	Proteínas	40	Gr.
	Sal	12	Gr.
		12	Gr.
		1	Gr.



LUNES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN	Calorías	440	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	18	Gr.
1º SPIRALS WITH TOMATO AND TUNA	H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH CARROT AND MUSHROOM BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	49	Gr.
	Sal	9	Gr.
		19	Gr.
		1	Gr.

MARTES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	401	Kcal.
2º BACALAO ONLY CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	17	Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	2	Gr.
2º ORLY COD WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	37	Gr.
	Sal	10	Gr.
		23	Gr.
		1	Gr.

MIÉRCOLES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º BRÓCOLI AL GRATÉN	Calorías	440	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y YOGUR	Lípidos (Saturados)	24	Gr.
1º GRATIN BROCCOLI	H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD BREAD AND YOGUR	Proteínas	36	Gr.
	Sal	16	Gr.
		18	Gr.
		2	Gr.

JUEVES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA	Calorías	469	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	21	Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	45	Gr.
	Sal	7	Gr.
		25	Gr.
		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	400	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	19	4 Gr.
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono (Azúcares)	44	12 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	13	1 Gr.
	Sal	1	

## MIÉRCOLES 24

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS GRATINADOS	Calorías	413	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON DELICIAS DE CALABACÍN PAN Y YOGUR	Lípidos (Saturados)	16	3 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono (Azúcares)	45	6 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH COURGETTE DELIGHT BREAD AND YOGUR	Proteínas	20	1 Gr.
	Sal	1	

## JUEVES 25

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	375	Kcal.
2º LACÓN A LA GALLEGA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	19	4 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono (Azúcares)	35	16 Gr.
2º GALICIAN LACON BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	14	1 Gr.
	Sal	1	

## VIERNES 26

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ CON MAGRO	Calorías	369	Kcal.
2º MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA PAN Y ACTIMEL	Lípidos (Saturados)	12	2 Gr.
1º RICE WITH LEAN	H.Carbono (Azúcares)	50	10 Gr.
2º BREADED HAKE WITH SALAD BREAD AND ACTIMEL	Proteínas	15	1 Gr.
	Sal	1	

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 29

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

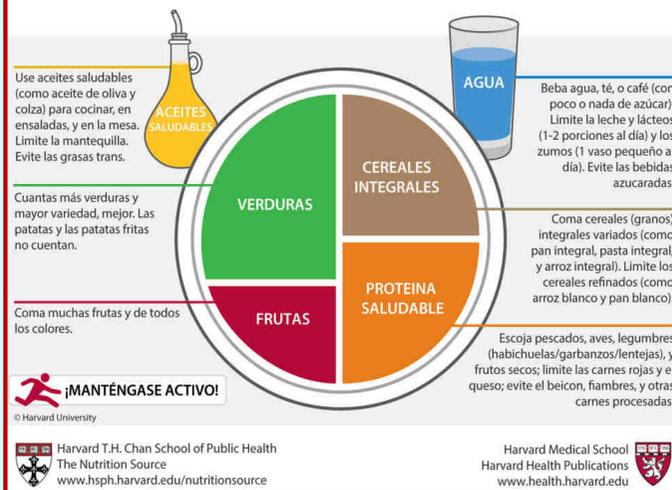
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	424	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON BERENJENA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	21	5 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	34	8 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH AUBERGINES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	22	1 Gr.
	Sal	1	

## MARTES 30

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	399	Kcal.
2º EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	16	4 Gr.
1º LEEK CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono (Azúcares)	52	12 Gr.
2º TUNA PASTIES AND HAM CROQUETTES WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	9	1 Gr.
	Sal	1	

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



# ABRIL - 2019



## COLEGIO SAN JAVIER

## ESCUELA INFANTIL

Calle Valdeasierra, 9

28045 - MADRID

Telef: 91 473 42 16

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



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