

LUNES 01	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 369 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 14 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono 44 Gr. (Azúcares) 8 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 17 Gr. Sal 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 17 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º LEGUME PURÉE	H.Carbono 36 Gr. (Azúcares) 9 Gr.
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 17 Gr. Sal 1 Gr.

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

JUEVES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 440 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 22 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 39 Gr. (Azúcares) 7 Gr.
2º MADRILENIAN STEW BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 19 Gr. Sal 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 18 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º PUMPKIN CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono 40 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD AND FLAN	Proteínas 12 Gr. Sal 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 18 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º SPIRALS WITH TOMATO AND TUNA	H.Carbono 49 Gr. (Azúcares) 9 Gr.
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH CARROT AND MUSHROOM BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 19 Gr. Sal 1 Gr.

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

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

JUEVES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 469 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 21 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 45 Gr. (Azúcares) 7 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 25 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	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

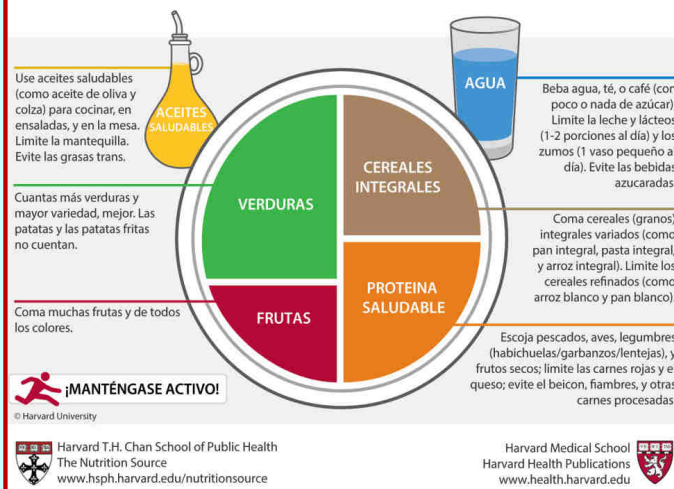
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	424	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON BERENJENA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	21	5 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	34	8 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH AUBERGINES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	22	1 Gr.
	Sal	1	

## 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)