

LUNES 25/06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 752 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 37 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	↳ H.Carbono 73 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 26 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 26/06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 811 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHURT	↳ Lípidos 25 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	↳ H.Carbono 107 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º BEEF RAGOUT	Proteínas 36 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 27/06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS REHOGADOS	Calorías 719 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 25 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º SAUTÉED CHICKPEAS	↳ H.Carbono 78 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	Proteínas 37 Gr. Sal 3 Gr.

JUEVES 28/06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 729 Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 45 Gr. (Saturados) 12 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	↳ H.Carbono 47 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º GRILLED CHOP WITH AUBERGINES CANES	Proteínas 31 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 29/06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES NAPOLITANA	Calorías 798 Kcal.
2º CROQUETAS DE CALABACÍN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 29 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	↳ H.Carbono 111 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º COURGETTE CROQUETTES WITH SALAD	Proteínas 18 Gr. Sal 3 Gr.

LUNES 02	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías 707 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 18 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º RICE WITH VEGETABLES	↳ H.Carbono 102 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º HAKE IN SAUCE	Proteínas 33 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías 771 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHURT	↳ Lípidos 28 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STEWED LENTILS	↳ H.Carbono 87 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS	Proteínas 33 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 704 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 30 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	↳ H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 23 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 745 Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 30 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	↳ H.Carbono 74 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH PILAFF RICE	Proteínas 40 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES CON TOMATE	Calorías 804 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 33 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º MACARONI WITH TOMATO	↳ H.Carbono 91 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH SALAD	Proteínas 31 Gr. Sal 2 Gr.

LUNES 09	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 798 Kcal.
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 33 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	↳ H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 35 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS ALFREDO	Calorías 871 Kcal.
2º SOLOMILLOS DE POLLO EN PEPITORIA PAN Y YOGUR / BREAD AND YOGHURT	↳ Lípidos 32 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º ALFREDO PASTA	↳ H.Carbono 92 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º CHICKEN SIRLOIN IN PEPITORIA SAUCE	Proteínas 48 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA VALENCIANA	Calorías 839 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 34 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º VALENCIAN RICE	↳ H.Carbono 89 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º COD WITH TOMATO	Proteínas 41 Gr. Sal 3 Gr.

JUEVES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 736 Kcal.
2º HAMBURGUESA EN SALSAS PRIMAVERAL PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 39 Gr. (Saturados) 11 Gr.
1º VEGETABLE PURÉE	↳ H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º BURGER IN SPRING SAUCE	Proteínas 24 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GAZPACHO O SOPA DE AVE	Calorías 754 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos 30 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º GAZPACHO OR CHICKEN SOUP	↳ H.Carbono 82 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º ROAST MEAT WITH POTATOES	Proteínas 34 Gr. Sal 1 Gr.

¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS SOBRE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA? PUEDE CONOCER EL RD. 126/2015 Y EL

REG. 1169/2011 EN LAS COCINAS DEL CENTRO.

BLOG DEL PROYECTO DE COMEDORES ECOLÓGICOS:

<http://blogs.fuhem.es/alimentarotrosmodelos/>

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta o patata	↳ Otro carbohidrato, cantidad secundaria
Verduras	↳ Otra verdura diferente
Carne, pescado o huevo	↳ Legumbre u otra proteína animal
Legumbre	↳ Carne, pescado o huevo
Fruta	↳ Otra fruta diferente
Lácteo	↳ Fruta

SUGERENCIA PARA LA CENA

SIEMPRE HAY ENSALADA EN NUESTROS MENÚS, COMO GUARNICIÓN O COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ. ESTE COMPLEMENTO ES VARIADO Y PUEDE SER CEBOLLA, LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO Y PEPINO.

THERE IS ALWAYS SALAD IN OUR MENUS, AS A SIDE DISH. THIS SIDE DISH CAN BE ONION, LETTUCE, TOMATO, PEPPER AND CUCUMBER.



FRUTA FRESCA, HORTALIZAS FRESCAS, ACEITE, LEGUMBRE, PATATA, CEREALES, PASTAS Y HARINAS SIEMPRE SERÁN DE CULTIVO ECOLÓGICO Y PROCEDENCIA PENINSULAR.

CARNES, HUEVOS, PAN, CONSERVAS, LÁCTEOS, CONGELADOS Y OTROS PRODUCTOS SERÁN SIEMPRE DE ORIGEN PENINSULAR. LOS PESCADOS DE CALADEROS O PISCICULTURA DEL ATLÁNTICO NORTE O DEL MEDITERRANEO.

USO UNICAMENTE DE ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO O ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO. SE EXCLUIRÁN PRECOCINADOS Y GLUTAMATO MONOSÓDICO DEL MENÚ.

ESTACIONALIDAD: EN JULY, LA FRUTA SERÁ SANDIA, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA Y PLÁTANO.
SEASONAL FRUIT: IN JUNE THE FRUIT WILL VARY WATERMELON, PEACH, MELON, NECTARINE AND BANANA.

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



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.

PROTEÍNA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el bacon, fambres, 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

JUNIO - JULIO 2018



Colegio
FUHEM
Lourdes

C/ San Roberto, 8
28011 - MADRID
Telf: 91 518 03 58

servicios.complementarios@colegiourdes.fuhem.es



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



www.gastronomic.es

Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN