

LUNES 03**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ RIOJANO	Calorías	885	Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos (Saturados)	33 3	Gr.
1º RIOJANO RICE	H.Carbono (Azúcares)	104 20	Gr.
2º BREADED COD WITH SALAD	Proteínas	39	Gr.
	Sal	2	Gr.

LUNES 10**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	778	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos (Saturados)	28 5	Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	88 23	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Proteínas	34	Gr.
	Sal	3	Gr.

LUNES 17**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	931	Kcal.
2º SAN MARINO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos (Saturados)	30 5	Gr.
1º WHITE WITH TOMATO RICE	H.Carbono (Azúcares)	138 21	Gr.
2º SAN MARINO WITH SALAD	Proteínas	24	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 04**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	753	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN Y HELADO / BREAD AND ICE CREAM	Lípidos (Saturados)	31 7	Gr.
1º SAUTEED GREEN BEANS	H.Carbono (Azúcares)	86 22	Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS	Proteínas	29	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 11**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE AVE	Calorías	713	Kcal.
2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos (Saturados)	30 3	Gr.
1º NOORdle SOUP	H.Carbono (Azúcares)	73 14	Gr.
2º ROAST MEAT WITH POTATOES	Proteínas	34	Gr.
	Sal	1	Gr.

MARTES 18**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	712	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos (Saturados)	38 11	Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono (Azúcares)	74 7	Gr.
2º BEEF BURGER IN SAUCE	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 05**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	858	Kcal.
2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos (Saturados)	33 11	Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono (Azúcares)	113 23	Gr.
2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD	Proteínas	22	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 12**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º PAELLA VALENCIANA	Calorías	880	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	Lípidos (Saturados)	36 7	Gr.
1º VALENCIAN RICE STYLE	H.Carbono (Azúcares)	95 19	Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	Proteínas	41	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 19**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ENSALADA DE PASTA	Calorías	888	Kcal.
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO CON PATATAS PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos (Saturados)	40 8	Gr.
1º PASTA SALAD	H.Carbono (Azúcares)	78 19	Gr.
2º SIRLOIN MEDALLION WITH POTATOES	Proteínas	42	Gr.
	Sal	3	Gr.

JUEVES 06**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ENSALADA DE GARBANZOS	Calorías	850	Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos (Saturados)	36 9	Gr.
1º CHICKPEAS SALAD	H.Carbono (Azúcares)	83 23	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH PILAFF RICE	Proteínas	45	Gr.
	Sal	1	Gr.

JUEVES 13**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	726	Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos (Saturados)	30 6	Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono (Azúcares)	72 7	Gr.
2º BEEF RAGOUT	Proteínas	38	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 20**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías	768	Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos (Saturados)	36 8	Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono (Azúcares)	84 20	Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	Proteínas	24	Gr.
	Sal	3	Gr.

VIERNES 07**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	931	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos (Saturados)	46 8	Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono (Azúcares)	92 15	Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

VIERNES 14**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ESPIRALES GRATINADAS	Calorías	907	Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos (Saturados)	34 7	Gr.
1º GRATIN SPYRALS	H.Carbono (Azúcares)	104 23	Gr.
2º CHICKEN ESCALOPE WITH SALAD	Proteínas	42	Gr.
	Sal	2	Gr.

VIERNES 21**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º PATATAS GRATINADAS	Calorías	723	Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	Lípidos (Saturados)	31 9	Gr.
1º GRATIN POTATOES	H.Carbono (Azúcares)	71 9	Gr.
2º COD WITH TOMATO	Proteínas	36	Gr.
	Sal	2	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.

LOS PADRES PUEDEN ASISTIR A COMER CON SUS HIJOS SIEMPRE QUE LO DESEEN.

PARENTS CAN ATTEND LUNCH WITH THEIR CHILDREN, WHENEVER THEY WISH

TODOS LOS DÍAS ESTARÁ A DISPOSICIÓN DEL COMENSAL KETCHUP Y MAHONESA, LOS DÍAS QUE EN EL PRIMER PLATO APAREZCA PASTA, SE OFRECERÁ QUESO RALLADO COMO ACOMPAÑAMIENTO.

KETCHUP AND MAYONNAISE AVAILABLE ON A DAILY BASIS. GRATED CHEESE AVAILABLE WHEN PASTA IS SERVED, GRATED CHEESE AVAILABLE WHEN PASTA IS SERVED.

LUNES 24		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE	Calorías	908 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON ARROZ PILAFF	Lípidos	45 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	11 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono	91 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH PILAFF RICE	(Azúcares)	12 Gr.
	Proteínas	33 Gr.
	Sal	2 Gr.

MARTES 25		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	708 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Lípidos	31 Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	(Saturados)	7 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono	79 Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS	(Azúcares)	26 Gr.
	Proteínas	24 Gr.
	Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 26		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	863 Kcal.
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA	Lípidos	41 Gr.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY	(Saturados)	8 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono	74 Gr.
2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares)	14 Gr.
	Proteínas	41 Gr.
	Sal	2 Gr.

JUEVES 27		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	932 Kcal.
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN	Lípidos	37 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	8 Gr.
1º FRIED RICE	H.Carbono	101 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH COURGETTE	(Azúcares)	21 Gr.
	Proteínas	44 Gr.
	Sal	2 Gr.

VIERNES 28		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA	Calorías	782 Kcal.
2º TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA	Lípidos	30 Gr.
PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT	(Saturados)	6 Gr.
1º POTATO AND CARROT PURÉE	H.Carbono	86 Gr.
2º BEEF IN JUICE WITH SALAD	(Azúcares)	10 Gr.
	Proteínas	38 Gr.
	Sal	3 Gr.

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.



JULIO 2017



C/ Vital Aza, 65
28017 - Madrid
Tlf: 91 408 22 63 - Fax: 91 377 22 59
www.joyfe.es
joyfe@joyfe.es

MENÚ DIABÉTICO



C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid
 Tel: 91 302 93 45 - Fax: 91 766 85 10
 E-mail: hoycosa@hoycosa.es
www.hoycosa.es