

## 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**  
Come cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**FRUTAS**  
Come muchas frutas y de todos los colores.

**PROTEINA SALUDABLE**  
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, 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

# vuelta al cole



JUEVES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 552 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 26 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	(Saturados) 4 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH POTATOES	H.Carbono 52 Gr.
	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 24 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 584 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA Y CALABAZA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 20 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	(Saturados) 4 Gr.
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH POTATO AND PUMPKIN	H.Carbono 79 Gr.
	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 18 Gr.
	Sal 1 Gr.

LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 570 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 22 Gr.
1º STEWED LENTILS	(Saturados) 4 Gr.
2º SPANISH OMELETTE	H.Carbono 63 Gr.
	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 24 Gr.
	Sal 1 Gr.

MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES NAPOLITANA	Calorías 493 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 16 Gr.
1º CARBONARA SPIRALS	(Saturados) 2 Gr.
2º BAKED HAKE WITH POTATOES	H.Carbono 61 Gr.
	(Azúcares) 10 Gr.
	Proteínas 23 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PASTEL DE BRÓCOLI GRATINADO	Calorías 584 Kcal.
2º ESCALOPE MILANESA ENSALADA, PAN Y LÁCTEO	Lípidos 32 Gr.
1º GRATIN BROCCOLI CAKE	(Saturados) 11 Gr.
2º MILANESA SCALOPE	H.Carbono 48 Gr.
	(Azúcares) 18 Gr.
	Proteínas 22 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 569 Kcal.
2º POLLO AL CHILINDRÓN ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 24 Gr.
1º MIXED PAELLA	(Saturados) 5 Gr.
2º CHILINDRON CHICKEN	H.Carbono 59 Gr.
	(Azúcares) 8 Gr.
	Proteínas 29 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	Calorías 505 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 25 Gr.
1º NOODLE SOUP	(Saturados) 10 Gr.
2º BEEF BURGER IN CAZADORA SAUCE	H.Carbono 56 Gr.
	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 19 Gr.
	Sal 2 Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 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	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

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 17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 618 Kcal.
2º SALMONETES ANDALUZA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 19 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º ANDALUZA FISH	Proteínas 14 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA	Calorías 537 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA, PAN Y LÁCTEO	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLE	H.Carbono 59 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE	Proteínas 23 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS CON TOMATE Y BACON	Calorías 536 Kcal.
2º PALOMETA A LA NARANJA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 14 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º TOMATO AND BACON PASTA	H.Carbono 63 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º ORANGE FISH	Proteínas 31 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 492 Kcal.
2º LOMO PLANCHA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 38 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º GRILLED LOIN	Proteínas 21 Gr. Sal 2 Gr.

VIERNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías 548 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º LEEK AND SPINACH CREAM	H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATO CHIPS	Proteínas 28 Gr. Sal 1 Gr.

LUNES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON ARROZ	Calorías 612 Kcal.
2º MERLUZA ORLY ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 2 Gr.
1º LENTILS WITH RICE	H.Carbono 61 Gr. (Azúcares) 9 Gr.
2º ORLY HAKE	Proteínas 32 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías 559 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º GRATIN MACARONI	H.Carbono 62 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º BEEF RAGOUT	Proteínas 28 Gr. Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 615 Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON CALABACÍN ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 11 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 43 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º GRILLED CHOP WITH COURGETTE	Proteínas 28 Gr. Sal 1 Gr.

JUEVES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 507 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA, PAN Y LÁCTEO	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 50 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º HAM OMELETTE	Proteínas 17 Gr. Sal 1 Gr.

VIERNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUISADAS CON MAGRO	Calorías 536 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STEWED POTATOES WITH LEAN	H.Carbono 52 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º COD WITH TOMATO	Proteínas 19 Gr. Sal 2 Gr.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 1 Y 6 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

LOS PADRES PUEDEN ASISTIR A COMER CON SUS HIJOS SIEMPRE QUE LO DESEEN. PARENTS CAN ATTEND LUNCH WITH THEIR CHILDREN, WHENEVER THEY WISH



www.hoycosa.es

# SEPTIEMBRE - 2018



## EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

C/ Vital Aza, 65

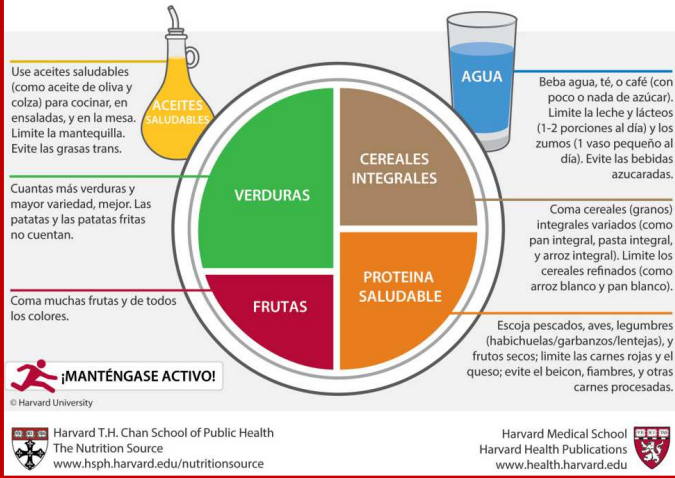
28017 - Madrid

Tlf: 91 408 22 63 - Fax: 91 377 22 59

www.joyfe.es - joyfe@joyfe.es



## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



# vuelta al cole



JUEVES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 789 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 37 Gr.
	(Saturados) 6 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 75 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH POTATOES	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 34 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE O CUSCÚS VEGETAL	Calorías 834 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA Y CALABAZA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 29 Gr.
	(Saturados) 6 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO VEGETABLE CUSCUS	H.Carbono 114 Gr.
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH POTATO AND PUMPKIN	(Azúcares) 16 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS O SALTEADO ORIENTAL DE VERDURAS	Calorías 814 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 31 Gr.
	(Saturados) 6 Gr.
1º STEWED LENTILS OR VEGETABLES ORIENTAL SAUTÉED	H.Carbono 91 Gr.
2º SPANISH OMELETTE	(Azúcares) 23 Gr.
	Proteínas 35 Gr.
	Sal 2 Gr.

MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES CARBONARA O ENSALADA DE PASTA	Calorías 773 Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 29 Gr.
	(Saturados) 7 Gr.
1º CARBONARA SPIRALS OR PASTA SALAD	H.Carbono 87 Gr.
2º BAKED HAKE WITH POTATOES	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 36 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PASTEL DE BRÓCOLI GRATINADO O ENSALADILLA RUSA	Calorías 835 Kcal.
2º ESCALOPE MILANESA ENSALADA, PAN Y LÁCTEO	Lípidos 52 Gr.
	(Saturados) 21 Gr.
1º GRATIN BROCCOLI CAKE OR RUSSIAN SALAD	H.Carbono 64 Gr.
2º MILANESA SCALOPE	(Azúcares) 25 Gr.
	Proteínas 24 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA O ARROZ CON VERDURAS	Calorías 813 Kcal.
2º POLLO AL CHILINDRÓN ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 34 Gr.
	(Saturados) 7 Gr.
1º MIXED PAELLA OR VEGETABLE RICE	H.Carbono 84 Gr.
2º CHILINDRON CHICKEN DEGUSTACIÓN: VICHYSOISE	(Azúcares) 12 Gr.
	Proteínas 41 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS O GAZPACHO	Calorías 721 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 36 Gr.
	(Saturados) 14 Gr.
1º NOODLE SOUP OR GAZPACHO	H.Carbono 80 Gr.
2º BEEF BURGER IN CAZADORA SAUCE	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 27 Gr.
	Sal 2 Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 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	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

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 17****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE O ENSALADA CÉSAR  
 2º SALMONETES ANDALUZA ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º WHITE RICE WITH TOMATO OR CESAR SALAD  
 2º ANDALUZA FISH

Calorías	747	Kcal.
Lípidos	23	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	105	Gr.
(Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	2	Gr.

**MARTES 18****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA O ACELGAS REHOGADAS  
 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA, PAN Y LÁCTEO  
 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLE OR SAUTÉED CHARD  
 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	768	Kcal.
Lípidos	29	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	85	Gr.
(Azúcares)	25	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

**MIÉRCOLES 19****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CODITOS CON TOMATE Y BACON O CODITOS PRIMAVERA  
 2º PALOMETA A LA NARANJA ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º TOMATO AND BACON PASTA OR SPRING PASTA  
 2º ORANGE FISH

Calorías	766	Kcal.
Lípidos	20	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	44	Gr.
Sal	1	Gr.

**JUEVES 20****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O GUISANTES REHOGADOS  
 2º LOMO PLANCHA ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º SAUTÉED GREEN BEANS OR SAUTÉED PEAS  
 2º GRILLED LOIN  
 DEGUSTACIÓN: QUESADILLA

Calorías	703	Kcal.
Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
H.Carbono	54	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	3	Gr.

**VIERNES 21****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS O ENSALADA POPEYE  
 2º POLLO ASADO CON PATATAS ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º LEEK AND SPINACH CREAM OR POPEYE SALAD  
 2º ROAST CHICKEN WITH POTATO CHIPS

Calorías	783	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	71	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	2	Gr.

**LUNES 24****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS CON ARROZ O ENSALADA CAPRICHOSA  
 2º MERLUZA ORLY ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º LENTILS WITH RICE OR CAPRICHOSA SALAD  
 2º ORLY HAKE

Calorías	874	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	87	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	46	Gr.
Sal	2	Gr.

**MARTES 25****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º MACARRONES GRATINADOS O ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
 2º RAGOUT DE TERNERA ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º GRATIN MACARONI OR TRICOLOR PASTA SALAD  
 2º BEEF RAGOUT

Calorías	798	Kcal.
Lípidos	29	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	89	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	1	Gr.

**MIÉRCOLES 26****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º SOPA DE COCIDO O SALMOREJO  
 2º CHULETA PLANCHA CON CALABACÍN ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º COCIDO SOUP OR SALMOREJO  
 2º GRILLED CHOP WITH COURGETTE

Calorías	888	Kcal.
Lípidos	51	Gr.
(Saturados)	15	Gr.
H.Carbono	64	Gr.
(Azúcares)	15	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	1	Gr.

**JUEVES 27****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE CALABAZA O COLIFLOR CON BECHAMEL  
 2º TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA, PAN Y LÁCTEO  
 1º PUMPKIN CREAM OR CAULIFLOWER WITH BECHAMEL  
 2º HAM OMELETTE  
 DEGUSTACIÓN: CHISTORRA

Calorías	725	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	9	Gr.
H.Carbono	72	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

**VIERNES 28****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º PATATAS GUISADAS CON MAGRO O ENSALADA DE PAVO Y PIÑA  
 2º BACALAO CON TOMATE ENSALADA, PAN Y FRUTA  
 1º STEWED POTATOES WITH LEAN OR TURKEY AND PINEAPPLE SALAD  
 2º COD WITH TOMATO

Calorías	742	Kcal.
Lípidos	27	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	76	Gr.
(Azúcares)	27	Gr.
Proteínas	45	Gr.
Sal	2	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.

LOS PADRES PUEDEN ASISTIR A COMER CON SUS HIJOS SIEMPRE QUE LO DESEEN. PARENTS CAN ATTEND LUNCH WITH THEIR CHILDREN, WHENEVER THEY WISH



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

**SEPTIEMBRE - 2018**

**JOYFE**  
colegio

*Bilingual mind*

C/ Vital Aza, 65

28017 - Madrid

Tlf: 91 408 22 63 - Fax: 91 377 22 59

[www.joyfe.es](http://www.joyfe.es) - [joyfe@joyfe.es](mailto:joyfe@joyfe.es)

