

LUNES	02
DÍA NO LECTIVO	

LUNES	09	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES NAPOLITANA		Calorías 615 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN		Lípidos 23 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 6 Gr.
1º NAPOLITAN SPIRALS		H.Carbono 78 Gr.
2º MEATBALLS IN SAUCE WITH CARROT AND MUSHROOM		(Azúcares) 17 Gr.
		Proteínas 21 Gr.
		Sal 1 Gr.

LUNES	16	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPAGUETIS GRATINADOS		Calorías 554 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON ZANAHORIA BABY		Lípidos 23 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 7 Gr.
1º GRATIN SPAGUETTIS		H.Carbono 59 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH BABY CARROT		(Azúcares) 11 Gr.
		Proteínas 24 Gr.
		Sal 1 Gr.

MARTES	03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES CON TOMATE		Calorías 573 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA		Lípidos 19 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 4 Gr.
1º MACARONI WITH TOMATO		H.Carbono 69 Gr.
2º CHICKEN STEW		(Azúcares) 17 Gr.
		Proteínas 27 Gr.
		Sal 1 Gr.

MARTES	10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON ARROZ		Calorías 565 Kcal.
2º BACALAO ORLY		Lípidos 18 Gr.
ENSALADA, PAN Y LÁCTEO		(Saturados) 2 Gr.
1º LENTILS WITH RICE		H.Carbono 66 Gr.
2º ORLY COD		(Azúcares) 15 Gr.
		Proteínas 29 Gr.
		Sal 2 Gr.

MARTES	17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PASTEL DE BRÓCOLI GRATINADO		Calorías 533 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA		Lípidos 31 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 12 Gr.
1º GRATIN BROCCOLI CAKE		H.Carbono 46 Gr.
2º BEEF BURGER IN JARDINERA SAUCE		(Azúcares) 19 Gr.
		Proteínas 22 Gr.
		Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES	04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º COLIFLOR CON BECHAMEL		Calorías 521 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA		Lípidos 26 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 7 Gr.
1º CAULIFLOWER WITH BECHAMEL		H.Carbono 47 Gr.
2º SPANISH OMELETTE		(Azúcares) 13 Gr.
		Proteínas 21 Gr.
		Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES	11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS		Calorías 559 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA		Lípidos 24 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 5 Gr.
1º LETTERS SOUP		H.Carbono 52 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES		(Azúcares) 14 Gr.
		Proteínas 31 Gr.
		Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES	18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS		Calorías 575 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON GUISANTES		Lípidos 20 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 4 Gr.
1º FRIED RICE		H.Carbono 71 Gr.
2º HAKE IN TOMATO SAUCE WITH PEAS		(Azúcares) 16 Gr.
		Proteínas 23 Gr.
		Sal 2 Gr.

JUEVES	05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO		Calorías 616 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO		Lípidos 31 Gr.
ENSALADA, PAN Y LÁCTEO		(Saturados) 10 Gr.
1º COCIDO SOUP		H.Carbono 55 Gr.
2º MADRILENIAN STEW		(Azúcares) 9 Gr.
		Proteínas 26 Gr.
		Sal 2 Gr.

JUEVES	12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE		Calorías 608 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO		Lípidos 25 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 5 Gr.
1º RICE WITH TOMATO		H.Carbono 76 Gr.
2º HOME CORDON BLEU		(Azúcares) 11 Gr.
		Proteínas 18 Gr.
		Sal 2 Gr.

JUEVES	19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS		Calorías 568 Kcal.
2º SOLOMILLOS DE POLLO EN PEPITORIA		Lípidos 22 Gr.
ENSALADA, PAN Y LÁCTEO		(Saturados) 4 Gr.
1º STEWED WHITE BEANS		H.Carbono 49 Gr.
2º CHICKEN SIRLOIN IN PEPITORIA SAUCE		(Azúcares) 17 Gr.
		Proteínas 36 Gr.
		Sal 1 Gr.

VIERNES	06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA		Calorías 611 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA		Lípidos 25 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 5 Gr.
1º MIXED PAELLA		H.Carbono 66 Gr.
2º ROMANA HAKE		(Azúcares) 14 Gr.
		Proteínas 29 Gr.
		Sal 1 Gr.

VIERNES	13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS CON VERDURAS		Calorías 501 Kcal.
2º PALOMETA A LA NARANJA		Lípidos 15 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 2 Gr.
1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES		H.Carbono 57 Gr.
2º FISH TO THE ORANGE		(Azúcares) 17 Gr.
		Proteínas 29 Gr.
		Sal 1 Gr.

VIERNES	20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS		Calorías 495 Kcal.
2º HUEVOS ROTOS CON JAMÓN		Lípidos 19 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA		(Saturados) 4 Gr.
1º NOODLE SOUP		H.Carbono 54 Gr.
2º BROKEN EGGS WITH HAM		(Azúcares) 12 Gr.
		Proteínas 24 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

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 _____

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

EXISTIRÁ LECHE COMO COMPLEMENTO AL MENÚ DOS VECES POR SEMANA, COINCIDIENDO CON MANZANA Y PERA.

LUNES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 501 Kcal.
2º BACALAO EN Salsa CON PATATAS PANADERA	Lípidos 15 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA	(Saturados) 2 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 56 Gr.
2º COD IN SAUCE WITH POTATOES	(Azúcares) 13 Gr.
	Proteínas 30 Gr.
	Sal 2 Gr.

MARTES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías 493 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA	Lípidos 22 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA	(Saturados) 4 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 55 Gr.
2º SPANISH OMELETTE	(Azúcares) 17 Gr.
	Proteínas 16 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 607 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON DELICIAS DE CALABACÍN	Lípidos 22 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA	(Saturados) 3 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 74 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH COURGETTE DELIGHT	(Azúcares) 7 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	Calorías 493 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN Salsa CAZADORA	Lípidos 23 Gr.
ENSALADA, PAN Y LÁCTEO	(Saturados) 6 Gr.
1º GREEN BEANS WITH HAM	H.Carbono 51 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	(Azúcares) 18 Gr.
	Proteínas 18 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS CARBONARA	Calorías 520 Kcal.
2º MERLUZA REBOZADA	Lípidos 19 Gr.
ENSALADA, PAN Y FRUTA	(Saturados) 2 Gr.
1º CARBONARA PASTA	H.Carbono 62 Gr.
2º BREADED HAKE	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 23 Gr.
	Sal 1 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.

NUTRITIONAL INFORMATION ARE BASED ON ESTABLISHED CRITERIA FOR CHILDREN BETWEEN 1 AND 6 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35% OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.

LUNES 30
DÍA NO LECTIVO

RECETA PROPUESTA POR:

Día 10 - LENTEJAS CON ARROZ - Helena, Tania, David y Nakhaie 6º D

Día 18 - ARROZ TRES DELICIAS - Sergio Rodriguez, Diego Roncero, Marta Alvarez y Marta Palacios 6º D



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 bacon, 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



www.hoycosa.es



ABRIL - 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



HOYCOSA

DÍA NO LECTIVO

- 1º ESPIRALES NAPOLITANA O ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
- 2º ALBÓNDIGAS EN Salsa con ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º NAPOLITAN SPIRALS OR TRICOLOR SALAD
- 2º MEATBALLS IN SAUCE WITH CARROT AND MUSHROOM

Calorías	879	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 / 9	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	111 / 24	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º ESPAGUETIS GRATINADOS O ESPAGUETIS CON CHAMPIÑÓN
- 2º LOMO PLANCHA CON ZANAHORIA BABY
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º GRATIN SPAGUETTIS OR SPAGUETTIS WITH MUSHROOM
- 2º GRILLED LOIN WITH BABY CARROT

Calorías	791	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 / 10	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	84 / 16	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	1	Gr.

- 1º MACARRONES CON TOMATE O ENSALADA DE PASTA
- 2º ESTOFADO DE TERNERA
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º MACARONI WITH TOMATO PASTA SALAD
- 2º CHICKEN STEW
- DEGUSTACIÓN: FINGERS DE POLLO

Calorías	818	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	28 / 6	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	98 / 24	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	1	Gr.

- 1º LENTEJAS CON ARROZ O GUISANTES CON JAMÓN
- 2º BACALAO ORLY
- ENSALADA, PAN Y LÁCTEO
- 1º LENTILS WITH RICE OR PEAS WITH HAM
- 2º ORLY COD

Calorías	807	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	26 / 3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	94 / 22	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	3	Gr.

- 1º PASTEL DE BRÓCOLI GRATINADO O ENSALADA DE PAVO Y PIÑA
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º GRATIN BROCCOLI CAKE OR TURKEY AND PINEAPPLE SALAD
- 2º BEEF BURGER IN JARDINERA SAUCE

Calorías	762	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	44 / 17	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	66 / 27	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	3	Gr.

- 1º COLIFLOR CON BECHAMEL O ENSALADA DE PAVO Y PIÑA
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º CAULIFLOWER WITH BECHAMEL OR TURKEY AND PINEAPPLE SALAD
- 2º SPANISH OMELETTE

Calorías	744	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	37 / 10	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	67 / 19	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	3	Gr.

- 1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS O ENSALADA POPEYE
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º LETTERS SOUP OR POPEYE SALAD
- 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	799	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	34 / 7	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	75 / 20	Gr.
Proteínas	44	Gr.
Sal	1	Gr.

- 1º ARROZ TRES DELICIAS O ENSALADA MIXTA
- 2º MERLUZA EN Salsa DE TOMATE CON GUISANTES
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º FRIED RICE OR MIXED SALAD
- 2º HAKE IN TOMATO SAUCE WITH PEAS

Calorías	821	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	29 / 5	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	102 / 23	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º SOPA DE COCIDO O REPOLLO AJOARRIERO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
- ENSALADA, PAN Y LÁCTEO
- 1º COCIDO SOUP OR AJOARRIERO CABBAGE
- 2º MADRILENIAN STEW

Calorías	880	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	44 / 14	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	78 / 13	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE O ARROZ CON VERDURAS
- 2º SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º RICE WITH TOMATO OR RICE WITH VEGETABLES
- 2º HOME CORDON BLEU
- DEGUSTACIÓN: ENSALADILLA RUSA

Calorías	868	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36 / 7	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	108 / 16	Gr.
Proteínas	25	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS O GAZPACHO
- 2º SOLOMILLOS DE POLLO EN PEPITORIA
- ENSALADA, PAN Y LÁCTEO
- 1º STEWED WHITE BEANS OR GAZPACHO
- 2º CHICKEN SIRLOIN IN PEPITORIA SAUCE

Calorías	811	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	31 / 6	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	70 / 24	Gr.
Proteínas	52	Gr.
Sal	1	Gr.

- 1º PAELLA MIXTA O ENSALADA DE QUINOA
- 2º MERLUZA ROMANA
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º MIXED PAELLA OR QUINOA SALAD
- 2º ROMANA HAKE

Calorías	873	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36 / 6	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	94 / 19	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º GARBANZOS CON VERDURAS O ENSALADA CÉSAR
- 2º PALOMETA A LA NARANJA
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º CHICKPEAS WITH VEGETABLES OR CAESAR SALAD
- 2º FISH TO THE ORANGE

Calorías	716	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	21 / 3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	82 / 24	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS O REPOLLO AL AJILLO
- 2º HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
- ENSALADA, PAN Y FRUTA
- 1º NOODLE SOUP OR GARLIC CABBAGE
- 2º BROKEN EGGS WITH HAM

Calorías	707	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27 / 6	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	77 / 17	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	3	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.

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

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

EXISTIRÁ LECHE COMO COMPLEMENTO AL MENÚ DOS VECES POR SEMANA, COINCIDIENDO CON MANZANA Y PERA.

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

LUNES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS O ENSALADA POPEYE	Calorías 715 Kcal.
2º BACALAO EN SALSA CON PATATAS PANADERA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 21 Gr.
1º STEWED LENTILS OR POPEYE SALAD	(Saturados) 4 Gr.
2º COD IN SAUCE WITH POTATOES	H.Carbono 80 Gr.
	(Azúcares) 19 Gr.
	Proteínas 42 Gr.
	Sal 3 Gr.

MARTES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES O COLIFLOR CON BECHAMEL	Calorías 704 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 31 Gr.
1º VEGETABLE CREAM OR CAULIFLOWER WITH BECHAMEL	(Saturados) 6 Gr.
2º SPANISH OMELETTE DEGUSTACIÓN: SALMOREJO	H.Carbono 78 Gr.
	(Azúcares) 24 Gr.
	Proteínas 23 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE O GUISANTES REHOGADOS	Calorías 867 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON DELICIAS DE CALABACÍN ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 32 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO OR SAUTÉED PEAS	(Saturados) 5 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH COURGETTE DELIGHT	H.Carbono 106 Gr.
	(Azúcares) 11 Gr.
	Proteínas 37 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN O ENSALADA CAPRICHOSA	Calorías 704 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA ENSALADA, PAN Y LÁCTEO	Lípidos 32 Gr.
1º GREEN BEANS WITH HAM OR CAPRICHOSA SALAD	(Saturados) 9 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	H.Carbono 73 Gr.
	(Azúcares) 25 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS CARBONARA O ENSALADA DE PASTA	Calorías 812 Kcal.
2º MERLUZA REBOZADA ENSALADA, PAN Y FRUTA	Lípidos 33 Gr.
1º CARBONARA PASTA OR PASTA SALAD	(Saturados) 8 Gr.
2º BREADED HAKE	H.Carbono 87 Gr.
	(Azúcares) 17 Gr.
	Proteínas 37 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.

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.

LUNES 30

DÍA NO LECTIVO

RECETA PROPUESTA POR:

Día 10 - LENTEJAS CON ARROZ - Helena, Tania, David y Nakhaie 6º D

Día 18 - ARROZ TRES DELICIAS - Sergio Rodriguez, Diego Roncero, Marta Alvarez y Marta Palacios 6º D



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.

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.

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

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



www.hoycosa.es



ABRIL - 2018



C/ Vital Aza, 65
28017 - Madrid

Tlf: 91 408 22 63 - Fax: 91 377 22 59
www.joyfe.es - joyfe@joyfe.es



HOYCOSA