



LUNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	805	Kcal.
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN	Lípidos (Saturados)	32 / 6	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	87 / 16	Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	Proteínas	38	Gr.
2º GRILLED SIRLOIN MEDALLION WITH COURGETTE DELIGHT	Sal	1	Gr.

MARTES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA CON PICATOSTES	Calorías	803	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL	Lípidos (Saturados)	42 / 13	Gr.
PAN Y YOGHOURT / BREAD AND YOGHOURT	H.Carbono (Azúcares)	86 / 28	Gr.
1º LEEK AND CARROT PURÉE WITH CROUTONS	Proteínas	28	Gr.
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ RIOJANO	Calorías	803	Kcal.
2º MERLUZA MEUNIERE	Lípidos (Saturados)	30 / 7	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	95 / 18	Gr.
1º RIOJANO RICE	Proteínas	36	Gr.
2º MEUNIERE HAKE	Sal	2	Gr.

JUEVES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE	Calorías	909	Kcal.
2º FRITURA VARIADA CON ENSALADA	Lípidos (Saturados)	42 / 6	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	93 / 14	Gr.
1º SAUTÉED CHICKPEAS WITH TOMATO	Proteínas	32	Gr.
2º ASSORTED FRIED FISH WITH SALAD	Sal	2	Gr.

VIERNES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	Calorías	736	Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF	Lípidos (Saturados)	31 / 8	Gr.
PAN Y ACTIMEL / BREAD AND ACTIMEL	H.Carbono (Azúcares)	68 / 36	Gr.
1º GREEN BEANS WITH HAM	Proteínas	44	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH PILAFF RICE	Sal	2	Gr.

LUNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	761	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE	Lípidos (Saturados)	26 / 8	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	90 / 20	Gr.
1º CARBONARA SPAGUETTI	Proteínas	38	Gr.
2º HAKE IN GREEN SAUCE	Sal	3	Gr.

MARTES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º BRÓCOLI REHOGADO	Calorías	727	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Lípidos (Saturados)	34 / 8	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	75 / 27	Gr.
1º SAUTÉED BROCCOLI	Proteínas	27	Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS	Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	762	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON LONCHA DE FIAMBRE Y ENSALADA	Lípidos (Saturados)	34 / 5	Gr.
PAN Y YOGHOURT / BREAD AND YOGHOURT	H.Carbono (Azúcares)	85 / 20	Gr.
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS	Proteínas	23	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH COLD SLICE AND SALAD	Sal	3	Gr.

JUEVES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	870	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Lípidos (Saturados)	34 / 8	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	107 / 17	Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	29	Gr.
2º MEATBALLS WITH VEGETABLE SAUCE	Sal	2	Gr.

VIERNES 02		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	823	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Lípidos (Saturados)	35 / 6	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	88 / 17	Gr.
1º STEWED LENTILS	Proteínas	29	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Sal	2	Gr.

JUEVES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	917	Kcal.
2º POLLO AL AJILLO CON PATATA RISOLADA	Lípidos (Saturados)	37 / 7	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono (Azúcares)	102 / 15	Gr.
1º WHITE WITH TOMATO RICE	Proteínas	40	Gr.
2º GARLIC CHICKEN WITH RISKED POTATO	Sal	2	Gr.

VIERNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	891	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Lípidos (Saturados)	34 / 7	Gr.
PAN Y ACTIMEL / BREAD AND NATILLAS	H.Carbono (Azúcares)	103 / 23	Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	Proteínas	35	Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	Sal	2	Gr.

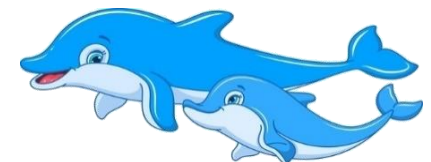
¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS SOBRE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA? PUEDE CONOCER EL RD. 126/2015 Y EL REG. 1169/2011 EN LAS COCINAS DEL CENTRO.

#### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

#### SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
Arroz, pasta o patata  
Pescados o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta



**LUNES 19**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	823	Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	↳ Lípidos	34	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6	Gr.
1º LEEK CREAM WITH CROUTONS	↳ H.Carbono	105	Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	(Azúcares)	27	Gr.
	Proteínas	20	Gr.
	Sal	3	Gr.

**MARTES 20**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA VALENCIANA	Calorías	818	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	↳ Lípidos	34	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	5	Gr.
1º RICE VALENCIAN STYLE	↳ H.Carbono	88	Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	(Azúcares)	12	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	3	Gr.

**MIÉRCOLES 21**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ENSALADILLA RUSA	Calorías	862	Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA	↳ Lípidos	40	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	11	Gr.
1º RUSSIAN SALAD	↳ H.Carbono	83	Gr.
2º AMERICAN BURGER	(Azúcares)	13	Gr.
	Proteínas	41	Gr.
	Sal	2	Gr.

**JUEVES 22**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS GRATINADOS	Calorías	860	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATA DADO	↳ Lípidos	41	Gr.
PAN Y YOGHOURT / BREAD AND YOGHOURT	(Saturados)	11	Gr.
1º GRATIN PASTA	↳ H.Carbono	87	Gr.
2º GRILLED LOIN WITH DADO POTATO	(Azúcares)	15	Gr.
	Proteínas	32	Gr.
	Sal	1	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.



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

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



# JUNIO 2017



Colegio Bilingüe

## COLEGIO SAN JAVIER

### PRIMARIA Y SECUNDARIA

Paseo Santa M<sup>a</sup> de la Cabeza, 85  
28045 - MADRID  
Telef 91 473 42 16