



CORAZONISTAS

Colegio Nuestra Señora del Carmen

SUMA y SIGUE

125 aniversario

Avda. Real de Pinto, 41 - 28021 Madrid

Telf: 917 97 01 46-

col@nscarmen.corazonistas.org



SIN CERDO

MES DE ENERO 2020

Feliz
Día
de
Reyes



MIÉRCOLES 08

- 1º MACARRONES A LA ITALIANA
 - 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
 - 1º MACARONI IN ITALIAN SAUCE
 - 2º BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	880	Kcal	3681,9	kJ
Lípidos	34,8	g.	[Saturados 11,9	g.]
H.Carbono	98,9	g.	[Azúcares 23,6	g.]
Proteínas	37,7	g.	Sal 1,63	g.

JUEVES 09

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
 - 2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA
 - 1º HARICOT BEAN STEW
 - 2º COURGETTE OMELETTE AND SALAD
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	737	Kcal	3080,6	kJ
Lípidos	27,4	g.	[Saturados 6,1	g.]
H.Carbono	66,5	g.	[Azúcares 31,6	g.]
Proteínas	39,8	g.	Sal 1,07	g.

VIERNES 10

- 1º PAELLA DE POLLO Y VERDURA
 - 2º MERLUZA A LA MARINERA
 - 1º CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
 - 2º HAKE IN SEAFOOD SAUCE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	847	Kcal	3540,4	kJ
Lípidos	19,4	g.	[Saturados 4,3	g.]
H.Carbono	123	g.	[Azúcares 32,5	g.]
Proteínas	38,6	g.	Sal 2,98	g.

LUNES 13

- 1º PATATAS GUIADAS
 - 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 - 1º STEWED POTATO
 - 2º CHICKEN FILLET AND SALAD
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	740	Kcal	3093,2	kJ
Lípidos	30,3	g.	[Saturados 6,8	g.]
H.Carbono	53,7	g.	[Azúcares 28,3	g.]
Proteínas	57,9	g.	Sal 2,8	g.

MARTES 14

- 1º CODITOS CARBONARA (SIN BACON)
 - 2º PALOMETA EN SALSAS POMODORO
 - 1º PASTA CARBONARA (NO BACON)
 - 2º FISH IN POMODORO SAUCE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	712	Kcal	2976	kJ
Lípidos	34,8	g.	[Saturados 9	g.]
H.Carbono	59	g.	[Azúcares 19,5	g.]
Proteínas	37,4	g.	Sal 1,8	g.

MIÉRCOLES 15

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
 - 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
 - 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP
 - 2º FRIED EGGS AND FRENCH FRIES
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	837	Kcal	3498,6	kJ
Lípidos	34,4	g.	[Saturados 9,9	g.]
H.Carbono	127	g.	[Azúcares 44,4	g.]
Proteínas	26,9	g.	Sal 3,6	g.

JUEVES 16

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON ESTRELLAS
 - 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF
 - 1º SAUTÉ GREEN BEANS OR PASTA STARS SOUP
 - 2º ROAST CHICKEN AND PILAFF RICE
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	766	Kcal	3201,8	kJ
Lípidos	40,2	g.	[Saturados 7	g.]
H.Carbono	65,8	g.	[Azúcares 22,1	g.]
Proteínas	30,4	g.	Sal 6,03	g.

VIERNES 17

- 1º LENTEJAS GUIADAS SIN CERDO
 - 2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO CON ENSALADA
 - 1º LENTIL ,NO PORK STEW
 - 2º BREADED TURKEY AND CHEESE WITH SALAD
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

Calorías	718	Kcal	3001,2	kJ
Lípidos	37,4	g.	[Saturados 10	g.]
H.Carbono	52	g.	[Azúcares 5,9	g.]
Proteínas	38,2	g.	Sal 3	g.

LUNES 20

- 1º **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
 - 2º **HAMBURGUESA DE TERNERA A LA CAZADORA**
 - 1º **WHITE RICE IN TOMATO SAUCE**
 - 2º **BEEF BURGER IN A MUSHROOM AND TOMATO GRAVY**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	765	Kcal	3197,7	kJ
Lípidos	17	g.	[Saturados 4	g.]
H.Carbono	121	g.	[Azúcares 28	g.]
Proteínas	27,1	g.	Sal 3,5	g.

MARTES 21

- 1º **SOPA DE COCIDO**
 - 2º **COCIDO MADRILEÑO SIN CHORIZO, NI JAMÓN, NI MORCILLO**
 - 1º **NOODLE SOUP**
 - 2º **MADRILENIAN STEW, NO CHORIZO, NO HAM AND NO BLOOD SAUSAGE**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	784	Kcal	3277,1	kJ
Lípidos	18	g.	[Saturados 5,2	g.]
H.Carbono	101	g.	[Azúcares 27	g.]
Proteínas	43,3	g.	Sal 3,9	g.

MIÉRCOLES 22

- 1º **FIDEUÁ DE AVE**
 - 2º **MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA**
 - 1º **FIDEUÁ AND CHICKEN**
 - 2º **BAKED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	852	Kcal	3561	kJ
Lípidos	17,2	g.	[Saturados 3,7	g.]
H.Carbono	84,2	g.	[Azúcares 23,1	g.]
Proteínas	85,3	g.	Sal 1,8	g.

JUEVES 23

- 1º **CREMA DE CALABACÍN**
 - 2º **TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE QUESO**
 - 1º **CREAM OF COURGETTE SOUP**
 - 2º **SPANISH OMELETTE, SALAD AND SLICE OF CHEESE**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	735	Kcal	3072,3	kJ
Lípidos	32,4	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	74,1	g.	[Azúcares 24,3	g.]
Proteínas	30,1	g.	Sal 7,4	g.

VIERNES 24

- 1º **JUDÍAS PINTAS HORTELANAS**
 - 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS**
 - 1º **RED BEAN AND VEGETABLE STEW**
 - 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND CHIPS**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	791	Kcal	3306,3	kJ
Lípidos	29,2	g.	[Saturados 8,7	g.]
H.Carbono	86,2	g.	[Azúcares 18,6	g.]
Proteínas	33,5	g.	Sal 1,79	g.

LUNES 27

- 1º **BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE LETRAS**
 - 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA**
 - 1º **BROCCOLI IN BECHAMEL SAUCE OR PASTA ALPHABET SOUP**
 - 2º **BEEF MEATBALLS IN A MUSHROOM AND TOMATO SAUCE**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	743	Kcal	3105	kJ
Lípidos	34,5	g.	[Saturados 13,7	g.]
H.Carbono	64	g.	[Azúcares 24,4	g.]
Proteínas	35,7	g.	Sal 1,8	g.

MARTES 28

- 1º **ARROZ TRES DELICIAS**
 - 2º **MERLUZA ROMANA CON ENSALADA**
 - 1º **SPECIAL FRIED RICE**
 - 2º **BATTERED HAKE AND SALAD**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	756	Kcal	3160	kJ
Lípidos	31,2	g.	[Saturados 16,3	g.]
H.Carbono	96,6	g.	[Azúcares 22	g.]
Proteínas	18,2	g.	Sal 2,9	g.

MIÉRCOLES 29

- 1º **CREMA DE VERDURAS NATURALES**
 - 2º **POLLO AL CHILINDRÓN**
 - 1º **CREAM OF VEGETABLE SOUP**
 - 2º **CHICKEN IN TOMATO AND PEPPER SAUCE**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	695	Kcal	2905,1	kJ
Lípidos	19,8	g.	[Saturados 5,3	g.]
H.Carbono	87	g.	[Azúcares 31,8	g.]
Proteínas	36,4	g.	Sal 2,8	g.

JUEVES 30

- 1º **LENTEJAS ESTOFADAS SIN CERDO**
 - 2º **HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK**
 - 1º **LENTIL STEW (FREE PORK)**
 - 2º **SCRAMBLED EGG AND HAM**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	731	Kcal	3055,5	kJ
Lípidos	39,5	g.	[Saturados 8,2	g.]
H.Carbono	66,7	g.	[Azúcares 22,6	g.]
Proteínas	21,7	g.	Sal 2,02	g.

VIERNES 31

- 1º **ESPAGUETIS NAPOLITANA**
 - 2º **MEDALLONES DE SOLOMILLO DE PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ**
 - 1º **SPAGHETTI NAPOLITANA**
 - 2º **GRILLED TURKEY SIRLOIN MEDALLIONS AND MASHED POTATOES**
- PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT**

Calorías	728	Kcal	3043	kJ
Lípidos	24,8	g.	[Saturados 7,9	g.]
H.Carbono	80,1	g.	[Azúcares 23,3	g.]
Proteínas	41,9	g.	Sal 3,9	g.

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES

- Pasta o Arroz y Carne**
- Pasta o Arroz y Pescado**
- Pasta o Arroz y Huevo**
- Verdura y Carne**
- Verdura y Pescado**
- Verdura y Huevo**
- Legumbre y Carne**
- Legumbre y Pescado**
- Legumbre y Huevo**

PUEDES CENAR

- Verdura/Ensalada y Pescado**
- Verdura y Huevo**
- Verdura/Ensalada y Carne**
- Patata y pescado**
- Patata y Huevo**
- Arroz y Carne**
- Verdura/Ensalada y Pescado**
- Verdura y Huevo**
- Verdura/ensalada y Carne**

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)



Av. Manoteras, 38. Oficina C011 - Madrid 28050
 Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es
www.alegra.com.es

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas