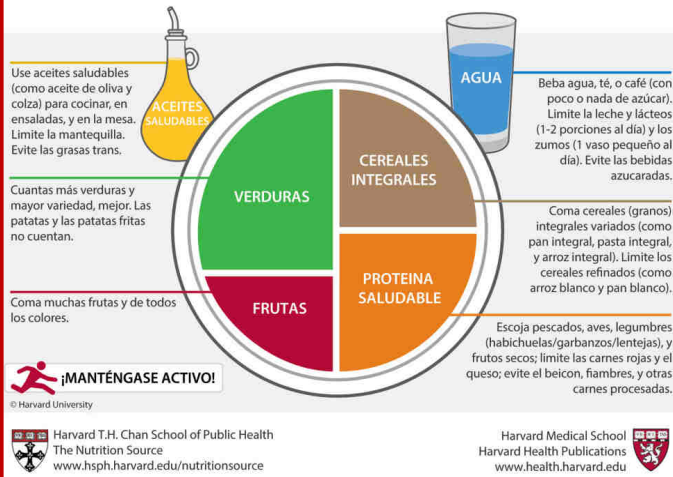


## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



LUNES 07

## DÍA FESTIVO

MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS  
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º VEGETABLE CREAM  
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	743	Kcal.
Lípidos (Saturados)	33 / 6	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	90 / 26	Gr.
Proteínas	16	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS  
2º LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º VEGETABLE LENTILS  
2º GALICIAN PORK WITH POTATOES

Calorías	776	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29 / 6	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	84 / 31	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE  
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º WHITE RICE WITH TOMATO  
2º ROMANA HAKE WITH SALAD

Calorías	783	Kcal.
Lípidos (Saturados)	25 / 3	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	107 / 20	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	1	Gr.

VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO  
2º COCIDO MADRILEÑO  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º COCIDO SOUP  
2º MADRILENIAN STEW

Calorías	895	Kcal.
Lípidos (Saturados)	45 / 14	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	79 / 14	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA  
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º PUMPKIN CREAM  
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	812	Kcal.
Lípidos (Saturados)	45 / 11	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	76 / 17	Gr.
Proteínas	21	Gr.
Sal	3	Gr.

MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA  
2º ATÚN CON TOMATE  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º MIXED PAELLA  
2º TUNA WITH TOMATO

Calorías	863	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34 / 7	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	99 / 24	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO  
2º POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º PICADILLO SOUP  
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	804	Kcal.
Lípidos (Saturados)	35 / 7	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	75 / 22	Gr.
Proteínas	44	Gr.
Sal	1	Gr.

JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS  
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES  
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE

Calorías	738	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34 / 11	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	77 / 22	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES A LA CREMA  
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK  
1º CREAM MACARONI  
2º GRILLED LOIN WITH SALAD

Calorías	782	Kcal.
Lípidos (Saturados)	31 / 10	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	89 / 23	Gr.
Proteínas	31	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

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 QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

ON DAYS WHEN THERE IS NO SIDE SALAD ON THE MENU, SALAD WILL BE AVAILABLE AS AN ADDITIONAL OPTION.

LUNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías 735 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIERE	Lípidos 19 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º RICE WITH VEGETABLES	H.Carbono 107 Gr.
2º MEUNIERE HAKE	(Azúcares) 15 Gr.
	Proteínas 31 Gr.
	Sal 3 Gr.

MARTES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 853 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Lípidos 43 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º STEWED LENTILS	H.Carbono 76 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 32 Gr.
	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 807 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos 35 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 82 Gr.
2º CHICKEN SCALOPE WITH SALAD	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 35 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 752 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos 43 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 53 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	(Azúcares) 12 Gr.
	Proteínas 33 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías 835 Kcal.
2º CARNE ASADA CON DELICIAS DE BERENJENA	Lípidos 32 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 2 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	H.Carbono 96 Gr.
2º ROAST MEAT WITH AUBERGINES DELIGHT	(Azúcares) 24 Gr.
	Proteínas 36 Gr.
	Sal 1 Gr.

LUNES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE LETRAS	Calorías 731 Kcal.
2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA	Lípidos 36 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 6 Gr.
1º LETERS SOUP	H.Carbono 72 Gr.
2º COURGETTE OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 5 Gr.
	Proteínas 26 Gr.
	Sal 4 Gr.

MARTES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUIADAS	Calorías 718 Kcal.
2º ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA	Lípidos 31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º STEWED POTATOES	H.Carbono 74 Gr.
2º BREADED FISH WITH SALAD	(Azúcares) 20 Gr.
	Proteínas 31 Gr.
	Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES GRATINADAS	Calorías 861 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Lípidos 33 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º GRATIN SPIRALS	H.Carbono 107 Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE	(Azúcares) 23 Gr.
	Proteínas 30 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 746 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos 39 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono 73 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD	(Azúcares) 24 Gr.
	Proteínas 19 Gr.
	Sal 4 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.



www.gastronomic.es

# ENERO - 2019



Calle Gavilán, 2  
 28760 Tres Cantos · Madrid - España  
 Tlf.: (+34) 91 804 02 12  
 Fax: (+34) 91 804 06 00  
 e-mail: [info@casvitrescantos.es](mailto:info@casvitrescantos.es)