

# 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).

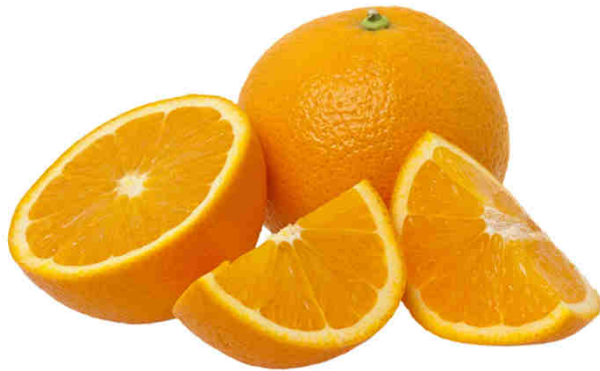
**FRUTAS**  
Come muchas frutas y de todos los colores.

**PROTEÍNA 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



VIERNES 01	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 835 Kcal.
2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos 39 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 9 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 72 Gr.
2º GRILLED SMOKED FILLET WITH SALAD	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 42 Gr.
	Sal 2 Gr.

LUNES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES CARBONARA	Calorías 768 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSAS CON PATATA VAPOR	Lípidos 24 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º CARBONARA MACARONI	H.Carbono 97 Gr.
2º HAKE IN SAUCE WITH STEAM POTATO	(Azúcares) 22 Gr.
	Proteínas 36 Gr.
	Sal 3 Gr.

MARTES 05	AÑO NUEVO CHINO - AÑO DEL CERDO
- ARROZ TRES DELICIAS	
- ROLLITOS PRIMAVERA	
- FLAN CHINO	
- 三鲜炒饭 san xian Chao fan	
- 春卷 chun juan	
- 布丁 bu ding	

MIÉRCOLES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 704 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Lípidos 35 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 9 Gr.
1º COURGETTE CREAM	H.Carbono 69 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares) 14 Gr.
	Proteínas 23 Gr.
	Sal 2 Gr.

JUEVES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS	Calorías 793 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS	Lípidos 38 Gr.
PRIMAVERAL	(Saturados) 11 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 77 Gr.
1º STEW RED BEANS	(Azúcares) 24 Gr.
2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE	Proteínas 37 Gr.
	Sal 2 Gr.

VIERNES 08	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA	Calorías 813 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Lípidos 37 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º MARAVILLA SOUP	H.Carbono 89 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	(Azúcares) 26 Gr.
	Proteínas 28 Gr.
	Sal 3 Gr.

LUNES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 875 Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos 50 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 14 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 70 Gr.
2º GRILLED CHOP WITH SALAD	(Azúcares) 23 Gr.
	Proteínas 32 Gr.
	Sal 2 Gr.

MARTES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º FUSILLIS GRATINADOS	Calorías 792 Kcal.
2º ABADEJO ROMANA CON ENSALADA	Lípidos 29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 4 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 94 Gr.
2º ROMANA FISH WITH SALAD	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 35 Gr.
	Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 737 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Lípidos 34 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 5 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono 73 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	(Azúcares) 19 Gr.
	Proteínas 27 Gr.
	Sal 1 Gr.

JUEVES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 876 Kcal.
2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE CALABACÍN	Lípidos 38 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 7 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 95 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH COURGETTE DELIGHTS	(Azúcares) 12 Gr.
	Proteínas 34 Gr.
	Sal 1 Gr.

VIERNES 15	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 870 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos 44 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	H.Carbono 75 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	(Azúcares) 10 Gr.
	Proteínas 37 Gr.
	Sal 2 Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 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 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	819 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA	Lípidos	32 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	H.Carbono	99 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	(Azúcares)	17 Gr.
	Proteínas	29 Gr.
	Sal	2 Gr.

MARTES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	756 Kcal.
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA	Lípidos	40 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	11 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono	68 Gr.
2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	(Azúcares)	18 Gr.
	Proteínas	25 Gr.
	Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ CON VERDURAS	Calorías	749 Kcal.
2º ATÚN CON TOMATE	Lípidos	24 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	5 Gr.
1º RICE WITH VEGETABLES	H.Carbono	103 Gr.
2º TUNA WITH TOMATO	(Azúcares)	24 Gr.
	Proteínas	26 Gr.
	Sal	1 Gr.

JUEVES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	752 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATA	Lípidos	32 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	3 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono	75 Gr.
2º ROAST MEAT WITH POTATO PURÉE	(Azúcares)	25 Gr.
	Proteínas	35 Gr.
	Sal	3 Gr.

VIERNES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	810 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos	38 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	6 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono	79 Gr.
2º CHICKEN NUGGET WITH SALAD	(Azúcares)	22 Gr.
	Proteínas	30 Gr.
	Sal	3 Gr.

LUNES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES CON TOMATE	Calorías	771 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA	Lípidos	27 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	3 Gr.
1º SPYRALS WITH TOMATO	H.Carbono	95 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	(Azúcares)	22 Gr.
	Proteínas	33 Gr.
	Sal	2 Gr.

MARTES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERROS	Calorías	752 Kcal.
2º MAGRO ESTOFADO	Lípidos	29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	5 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono	87 Gr.
2º STEW LEAN	(Azúcares)	23 Gr.
	Proteínas	31 Gr.
	Sal	1 Gr.

MIÉRCOLES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GARBANZOS GUISADOS	Calorías	855 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos	34 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	5 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono	86 Gr.
2º CHICKEN ESCALOPE WITH SALAD	(Azúcares)	22 Gr.
	Proteínas	44 Gr.
	Sal	1 Gr.

JUEVES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE PICADILLO	Calorías	877 Kcal.
2º PIZZA ITALIANA	Lípidos	31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	(Saturados)	11 Gr.
1º PICADILLO SOUP	H.Carbono	120 Gr.
2º ITALIAN PIZZA	(Azúcares)	20 Gr.
	Proteínas	27 Gr.
	Sal	2 Gr.



www.gastronomic.es

# FEBRERO - 2019



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



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.