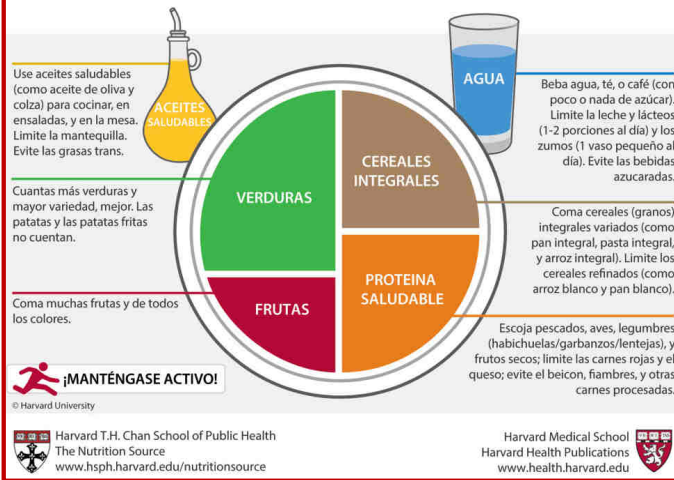


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



JUEVES 01

FESTIVIDAD DE
TODOS LOS SANTOS

VIERNES 02

DÍA NO LECTIVO

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

LUNES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUIADAS
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º STEW LENTILS
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

Calorías	830	Kcal.
Lípidos (Saturados)	33	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	93	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	31	Gr.
	3	Gr.

MARTES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES CARBONARA
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º CARBONARA MACARONI
2º HAKE FILLET WITH SALAD

Calorías	840	Kcal.
Lípidos (Saturados)	34	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	8	Gr.
Proteínas	94	Gr.
Sal	23	Gr.
	37	Gr.
	2	Gr.

MIÉRCOLES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º THIGHS CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE

Calorías	894	Kcal.
Lípidos (Saturados)	39	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	7	Gr.
Proteínas	99	Gr.
Sal	15	Gr.
	34	Gr.
	1	Gr.

JUEVES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

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

VIERNES 09

FESTIVIDAD DE
LA ALMUDENA

LUNES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERRO Y ESPINACAS
2º ABADEJO ROMANA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º LEEK AND SPINACH CREAM
2º ROMANA FISH WITH SALAD

Calorías	733	Kcal.
Lípidos (Saturados)	32	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	4	Gr.
Proteínas	76	Gr.
Sal	22	Gr.
	31	Gr.
	3	Gr.

MARTES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º FUSILLIS NAPOLITANA
2º LOMO PLANCHA CON CALABAZA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º NAPOLITAN PASTA
2º GRILLED LOIN WITH PUMPKIN

Calorías	798	Kcal.
Lípidos (Saturados)	36	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	9	Gr.
Proteínas	83	Gr.
Sal	11	Gr.
	33	Gr.
	3	Gr.

MIÉRCOLES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD

Calorías	759	Kcal.
Lípidos (Saturados)	33	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	79	Gr.
Sal	23	Gr.
	26	Gr.
	3	Gr.

JUEVES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º MIXED PAELLA
2º BEEF BURGER IN SAUCE

Calorías	837	Kcal.
Lípidos (Saturados)	41	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	12	Gr.
Proteínas	94	Gr.
Sal	17	Gr.
	32	Gr.
	2	Gr.

VIERNES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO CON PASTA MARAVILLA
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º MARAVILLA SOUP
2º HAM OMELETTE WITH SALAD

Calorías	738	Kcal.
Lípidos (Saturados)	32	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	80	Gr.
Sal	22	Gr.
	29	Gr.
	2	Gr.

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.

NOVIEMBRE - 2018

LUNES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS ITALIANA
- 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º ITALIAN PASTA
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

Calorías	862	Kcal.
↳ Lípidos	37	Gr.
↳ (Saturados)	7	Gr.
↳ H.Carbono	96	Gr.
↳ (Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º GARBANZOS GUIRADOS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEW CHICKPEAS
- 2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	882	Kcal.
↳ Lípidos	36	Gr.
↳ (Saturados)	8	Gr.
↳ H.Carbono	104	Gr.
↳ (Azúcares)	30	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º PALOMETA CON TOMATE
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º FRIED RICE
- 2º FISH WITH TOMATO

Calorías	782	Kcal.
↳ Lípidos	25	Gr.
↳ (Saturados)	4	Gr.
↳ H.Carbono	99	Gr.
↳ (Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 22 DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

- CREMA DE CALABAZA
- ROTTI DE PAVO EN SALSAS
- BIZCOCHO DE MANZANA
- PUMPKIN CREAM
- TURKEY ROTTI IN SAUCE
- APPLE CAKE



VIERNES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
- 2º FILETE DE SAJONIA CON PATATAS
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º NOODLE SOUP
- 2º SMOKED FILLET WITH POTATOES

Calorías	723	Kcal.
↳ Lípidos	38	Gr.
↳ (Saturados)	13	Gr.
↳ H.Carbono	65	Gr.
↳ (Azúcares)	9	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	830	Kcal.
↳ Lípidos	41	Gr.
↳ (Saturados)	9	Gr.
↳ H.Carbono	82	Gr.
↳ (Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEW LENTILS
- 2º BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD

Calorías	869	Kcal.
↳ Lípidos	36	Gr.
↳ (Saturados)	5	Gr.
↳ H.Carbono	79	Gr.
↳ (Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	50	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º BACALAO A LA VASCA
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º GRATIN MACARONI
- 2º COD VASCA

Calorías	742	Kcal.
↳ Lípidos	20	Gr.
↳ (Saturados)	5	Gr.
↳ H.Carbono	95	Gr.
↳ (Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

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

VIERNES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ CON VERDURAS
- 2º CARNE ASADA CON PURÉ DE MANZANA
- PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º RICE WITH VEGETABLES
- 2º ROAST MEAT WITH APPLE PURÉE

Calorías	880	Kcal.
↳ Lípidos	30	Gr.
↳ (Saturados)	6	Gr.
↳ H.Carbono	116	Gr.
↳ (Azúcares)	41	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	2	Gr.



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



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

