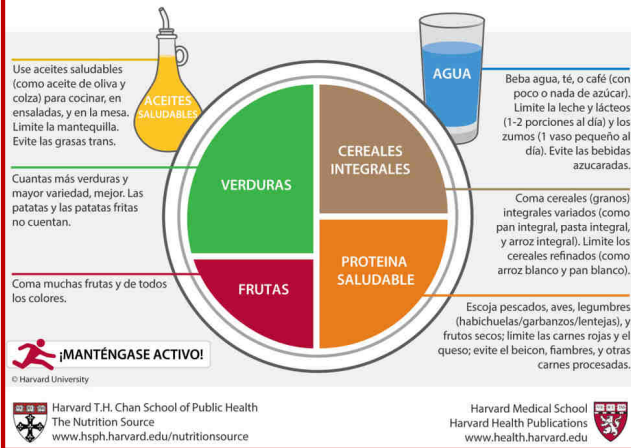


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



MIÉRCOLES 01

FIESTA DEL TRABAJO

JUEVES 02

DÍA DE LA
COMUNIDAD DE MADRID

VIERNES 03

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 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES NAPOLITANA**
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º NAPOLITAN MACARONI**
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	750	Kcal.
Lípidos (Saturados)	25 / 5	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	93 / 22	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA**
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLE**
2º ROMANA HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	706	Kcal.
Lípidos (Saturados)	24 / 4	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	73 / 21	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABACÍN**
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º COURGETTE CREAM**
2º SAUSAGE OMELETTE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	748	Kcal.
Lípidos (Saturados)	40 / 11	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	67 / 17	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ TRES DELICIAS**
2º MAGRO CON TOMATE PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º FRIED RICE**
2º LEAN WITH TOMATO BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	898	Kcal.
Lípidos (Saturados)	36 / 8	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	103 / 20	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO**
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º PICADILLO SOUP**
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	775	Kcal.
Lípidos (Saturados)	31 / 7	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	74 / 23	Gr.
Proteínas	45	Gr.
Sal	1	Gr.

LUNES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA VICHY**
2º CHULETA PLANCHA CON PISTO PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º VICHY CREAM**
2º GRILLED CHOP WITH PISTO BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	831	Kcal.
Lípidos (Saturados)	54 / 15	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	53 / 15	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO**
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º COCIDO SOUP**
2º MADRILENIAN STEW BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	898	Kcal.
Lípidos (Saturados)	44 / 14	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	81 / 16	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 15

FESTIVIDAD DE
SAN ISIDRO



JUEVES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPIRALES ITALIANA**
2º BACALAO AL HORNO CON PATATA VAPOR PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º ITALIAN SPYRALS**
2º BAKED COD WITH POTATO STEAM BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	726	Kcal.
Lípidos (Saturados)	22 / 6	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	88 / 21	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE
- 1º STEWED LENTILS**
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	762	Kcal.
Lípidos (Saturados)	35 / 7	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	75 / 15	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	3	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.

LUNES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 745 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 3 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 98 Gr. (Azúcares) 11 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 30 Gr. Sal 1 Gr.

MARTES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS ECOLÓGICOS GUIRADOS	Calorías 756 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º STEWED CHICKPEAS	H.Carbono 80 Gr. (Azúcares) 15 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 32 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías 753 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono 86 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º BEEF STEW BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 36 Gr. Sal 3 Gr.

JUEVES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS	Calorías 742 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º GREEN BEANS WITH POTATOES	H.Carbono 69 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 37 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º TALLARINES GRATINADOS	Calorías 731 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON DELICIAS DE CALABACÍN PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 23 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 95 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH COURGETTE DELIGHT BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 32 Gr. Sal 3 Gr.

LUNES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 784 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 35 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono 83 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 28 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 745 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono 82 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 26 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 866 Kcal.
2º ATÚN CON TOMATE PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 37 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono 94 Gr. (Azúcares) 19 Gr.
2º TUNA WITH TOMATO BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 35 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías 785 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono 83 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 28 Gr. Sal 3 Gr.

VIERNES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS AURORA	Calorías 722 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º AURORA PASTA	H.Carbono 89 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
2º THIGHS OF CURRY CHICKEN BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas 32 Gr. Sal 1 Gr.

MAYO - 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



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