

LUNES 01	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías 853 Kcal.
2º LOMO DE SAJONIA PLANCHA CON CALABAZA	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 9 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 94 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	Proteínas 34 Gr.
2º GRILLED SMOKED LOIN WITH PUMPKIN	Sal 3 Gr.

MARTES 02	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 768 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Lípidos 35 Gr. (Saturados) 6 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 88 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	Proteínas 20 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS	Calorías 796 Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 5 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
1º STEW RED BEANS	Proteínas 44 Gr.
2º CHICKEN SCALOPE WITH SALAD	Sal 2 Gr.

JUEVES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías 734 Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 4 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 87 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas 39 Gr.
2º COD WITH TOMATO	Sal 2 Gr.

VIERNES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías 752 Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA	Lípidos 38 Gr. (Saturados) 12 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
1º PICADILLO STARS SOUP	Proteínas 30 Gr.
2º AMERICAN BURGER	Sal 3 Gr.

LUNES 08	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON VERDURAS	Calorías 761 Kcal.
2º FINGERS DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 6 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
1º LENTILS WITH VEGETABLES	Proteínas 27 Gr.
2º CHICKEN FINGERS WITH SALAD	Sal 3 Gr.

MARTES 09	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º TALLARINES A LA CREMA	Calorías 746 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 6 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 83 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
1º CREAM PASTA	Proteínas 37 Gr.
2º HAKE IN SAUCE	Sal 1 Gr.

MIÉRCOLES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA	Calorías 789 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Lípidos 42 Gr. (Saturados) 6 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 79 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
1º LEEK AND CARROT PURÉE	Proteínas 19 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	Sal 1 Gr.

JUEVES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías 895 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Lípidos 45 Gr. (Saturados) 14 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 79 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
1º COCIDO SOUP	Proteínas 38 Gr.
2º MADRILENIAN STEW	Sal 2 Gr.

VIERNES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
------------	-------------------------

## FIESTA DE LA HISPANIDAD

LUNES 15	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES CON TOMATE	Calorías 848 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA	Lípidos 32 Gr. (Saturados) 9 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 105 Gr. (Azúcares) 18 Gr.
1º MACARONI WITH TOMATO	Proteínas 29 Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	Sal 2 Gr.

MARTES 16	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 858 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	Lípidos 45 Gr. (Saturados) 11 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 86 Gr. (Azúcares) 26 Gr.
1º COURGETTE CREAM	Proteínas 21 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	Sal 3 Gr.

MIÉRCOLES 17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 858 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Lípidos 38 Gr. (Saturados) 7 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas 43 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	Sal 2 Gr.

JUEVES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ RIOJANO	Calorías 833 Kcal.
2º PALOMETA A LA NARANJA	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 3 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 96 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
1º RIOJANO RICE	Proteínas 45 Gr.
2º FISH IN ORANGE	Sal 2 Gr.

VIERNES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 787 Kcal.
2º MAGRO CON TOMATE	Lípidos 30 Gr. (Saturados) 6 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H.Carbono 78 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	Proteínas 44 Gr.
2º LEAN WITH TOMATO	Sal 2 Gr.

### 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

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.

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 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON LETRAS	Calorías 784 Kcal.
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º LETTERS SOUP	H.Carbono 86 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	Proteínas 30 Gr. Sal 2 Gr.

MARTES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º FUSILLIS GRATINADOS	Calorías 716 Kcal.
2º SOLOMILLOS DE POLLO A LA MADRILEÑA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 10 Gr.
2º CHICKEN SIRLOIN IN MADRILENIAN	Proteínas 43 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GARBANZOS GUIADOS	Calorías 810 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º STEW CHICKPEAS	H.Carbono 77 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	Proteínas 42 Gr. Sal 2 Gr.

JUEVES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 799 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 26 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono 103 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º BEEF RAGOUT	Proteínas 36 Gr. Sal 1 Gr.

VIERNES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS	Calorías 749 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 38 Gr. (Saturados) 7 Gr.
1º GREEN BEANS WITH POTATOES	H.Carbono 72 Gr. (Azúcares) 27 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	Proteínas 24 Gr. Sal 3 Gr.

LUNES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 707 Kcal.
2º SALMONETE ANDALUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 24 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono 76 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º ANDALUZA FISH WITH SALAD	Proteínas 38 Gr. Sal 3 Gr.

MARTES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON MAGRO	Calorías 806 Kcal.
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º RICE WITH LEAN	H.Carbono 98 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH AUBERGINES CANES	Proteínas 38 Gr. Sal 2 Gr.

MIÉRCOLES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 734 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PASTA HALLOWEEN PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos 36 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono 67 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º ROAST MEAT WITH HALLOWEEN PASTA	Proteínas 31 Gr. Sal 1 Gr.

### 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**  
Cuanto 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**  
Elija pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el bacon, 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

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

# OCTUBRE - 2018

EUROCOLEGIO  
**Casvi**  
PINOSIERRA · TRES CANTOS

INTERNATIONAL   
**AMERICAN SCHOOL**

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)

