

## 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).

**PROTEINA SALUDABLE**  
Elige pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/ lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambrs, y otras carnes procesadas.

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

**¡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



LUNES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	LENTEJAS GUIADAS	Calorías	780 Kcal.
2º	LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	31 Gr.
1º	STEWED LENTILS	↳ H.Carbono (Azúcares)	72 Gr.
2º	BREADED FISH WITH SALAD	Proteínas	45 Gr.
		Sal	1 Gr.

MARTES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	SOPA DE AVE	Calorías	754 Kcal.
2º	ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	33 Gr.
1º	CHICKEN SOUP	↳ H.Carbono (Azúcares)	8 Gr.
2º	MADRILENIAN MEATBALLS	Proteínas	83 Gr.
		Sal	23 Gr.
		Sal	2 Gr.

## MIÉRCOLES 06

### FESTIVIDAD DE LA CONSTITUCIÓN

## JUEVES 07

### DÍA NO LECTIVO

## VIERNES 08

### FESTIVIDAD DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

VIERNES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	737 Kcal.
2º	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	36 Gr.
1º	LEEK CREAM WITH CROUTONS	↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
2º	HAM OMELETTE WITH SALAD	Proteínas	74 Gr.
		Sal	14 Gr.
		Sal	26 Gr.
		Sal	2 Gr.

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

MARTES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	SOPA DE COCIDO O REPOLLO REHOGADO	Calorías	880 Kcal.
2º	COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	44 Gr.
1º	COCIDO SOUP OR SAUTÉED CABBAGE	↳ H.Carbono (Azúcares)	14 Gr.
2º	MADRILENIAN STEW	Proteínas	78 Gr.
		Sal	13 Gr.
		Sal	37 Gr.
		Sal	2 Gr.

## MIÉRCOLES 13

MIÉRCOLES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	FUSILLIS NAPOLITANA	Calorías	784 Kcal.
2º	FILETE DE POLLO CON SALTEADO DE CALABACÍN PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	29 Gr.
1º	NAPOLITAN PASTA	↳ H.Carbono (Azúcares)	5 Gr.
2º	CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED COURGETTE	Proteínas	90 Gr.
		Sal	12 Gr.
		Sal	38 Gr.
		Sal	1 Gr.

## JUEVES 14

JUEVES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	714 Kcal.
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	32 Gr.
1º	VEGETABLE CREAM	↳ H.Carbono (Azúcares)	7 Gr.
2º	SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND COLD MEAT	Proteínas	72 Gr.
		Sal	19 Gr.
		Sal	29 Gr.
		Sal	3 Gr.

## VIERNES 15

VIERNES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	Calorías	870 Kcal.
2º	LOMO PLANCHA CON PATATA RIZADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	45 Gr.
1º	STEWED WHITE BEANS	↳ H.Carbono (Azúcares)	12 Gr.
2º	GRILLED LOIN WITH POTATOES	Proteínas	67 Gr.
		Sal	15 Gr.
		Sal	40 Gr.
		Sal	2 Gr.

¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS SOBRE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA? PUEDE CONOCER EL RD. 126/2015 Y EL REG. 1169/2011 EN LAS COCINAS DEL CENTRO.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	↳ Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Verduras	↳ Arroz, pasta o patata
Carnes	↳ Pescados o huevo
Pescados	↳ Carne o huevo
Huevo	↳ Pescado o carne
Fruta	↳ Lácteo o fruta
Lácteo	↳ 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 ARROZ TRES DELICIAS
- 2º MAGRO CON TOMATE  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º FRIED RICE
- 2º LEAN WITH TOMATO

Calorías	835	Kcal.
↳ Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
↳ H.Carbono	94	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

**MARTES 19**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUIADAS
- 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEWED LENTILS
- 2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	933	Kcal.
↳ Lípidos	41	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
↳ H.Carbono	101	Gr.
(Azúcares)	30	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	2	Gr.

**MIÉRCOLES 20**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º GRATIN MACARONI
- 2º BAKED HAKE WITH SALAD

Calorías	660	Kcal.
↳ Lípidos	20	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
↳ H.Carbono	83	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

**JUEVES 21**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS
- 2º PECHUGA DE POLLO EN SALSAS NAVIDEÑA  
PAN Y POSTRE ESPECIAL
- 1º STARS SOUP
- 2º CHICKEN BREAST IN CHRISTMAS SAUCE  
BREAD AND SPECIAL DESSERT

Calorías	850	Kcal.
↳ Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
↳ H.Carbono	77	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	46	Gr.
Sal	2	Gr.

**VIERNES 22**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA  
CON PATATAS FRITAS  
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º LEEK AND CARROT CREAM
- 2º GRILLED BEEF BURGER WITH FRENCH FRIES

Calorías	728	Kcal.
↳ Lípidos	39	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
↳ H.Carbono	78	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Sal	2	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.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)

NUESTRO  
MAGAZINE  
ONLINE DE SALUD  
Y NUTRICIÓN



[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)

**DICIEMBRE - 2017**

**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)