

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

Bebe 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.

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/ lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el bacon, fiambres, y otras carnes procesadas.

Coma 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

MIÉRCOLES 01

FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

JUEVES 02

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS**
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º STEWED LENTILS
2º BREADED COD WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	781	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	31 / 3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	70 / 13	Gr.
Proteínas	48	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 03

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON LONCHA DE FIAMBRE Y ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS
2º SPANISH OMELETTE WITH SLICE COLD AND SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	839	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	41 / 8	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	81 / 19	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	2	Gr.

LUNES 06

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE**
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º WHITE RICE WITH TOMATO
2º ROMANA HAKE WITH SALAD AND MAYONNAISE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	755	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	25 / 3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	101 / 14	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	1	Gr.

MARTES 07

- 1º ESPINACAS A LA CREMA O SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA**
2º HAMBURGUESA AMERICANA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º CREAM SPINACH OR CHICKEN SOUP
2º AMERICAN BURGER

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	814	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	35 / 10	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	88 / 15	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 08

- 1º LENTEJAS GUIADAS**
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º STEWED LENTILS
2º FRIED EGGS WITH POTATOES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	853	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	43 / 5	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	76 / 21	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	1	Gr.

JUEVES 09

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA

VIERNES 10

- 1º CREMA DE PUERROS**
2º ESCALOPE DE POLLO CON CALABACÍN
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º LEEK CREAM
2º CHICKEN ESCALOPE WITH COURGETTE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	757	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 / 5	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	76 / 21	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	1	Gr.

LUNES 13

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	833	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 / 7	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	100 / 18	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 14

- 1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS**
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º STEWED WHITE BEANS
2º HAM OMELETTE WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	703	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	28 / 5	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	69 / 15	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 15

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES**
2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS
2º ROAST LEON CHICKEN WITH POTATOES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	819	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	42 / 8	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	65 / 14	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 16

- 1º PAELLA VALENCIANA**
2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º RICE VALENCIAN STYLE
2º BREADED FISH WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	868	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 / 5	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	100 / 21	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	2	Gr.

VIERNES 17

- 1º SOPA DE COCIDO O REPOLLO AL AJILLO**
2º COCIDO MADRILEÑO
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
1º COCIDO SOUP OR GARLIC CABBAGE
2º MADRILENIAN STEW

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	880	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	44 / 14	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	78 / 13	Gr.
Proteínas	37	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

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 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA	Calorías	876 Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON ARROZ BLANCO	↳ Lípidos (Saturados)	42 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	13 Gr.
1º POTATO AND CARROT PURÉE	↳ H.Carbono (Azúcares)	88 Gr.
2º GRILLED CHOP WITH WHITE RICE	Proteínas	24 Gr.
	Sal	31 Gr.
		1 Gr.

MARTES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES ITALIANA	Calorías	914 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	↳ Lípidos (Saturados)	38 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
1º ITALIAN MACARONI	↳ H.Carbono (Azúcares)	113 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	Proteínas	20 Gr.
	Sal	27 Gr.
		4 Gr.

MIÉRCOLES 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	710 Kcal.
2º ESTOFADO DE AVE CON PATATA DADO	↳ Lípidos (Saturados)	32 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS OR LETTERS SOUP	↳ H.Carbono (Azúcares)	72 Gr.
2º CHICKEN STEW WITH POTATOES	Proteínas	17 Gr.
	Sal	29 Gr.
		1 Gr.

JUEVES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	868 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	↳ Lípidos (Saturados)	36 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	7 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	↳ H.Carbono (Azúcares)	108 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	Proteínas	16 Gr.
	Sal	25 Gr.
		2 Gr.

VIERNES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	760 Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON PATATAS PANADERA	↳ Lípidos (Saturados)	28 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	3 Gr.
1º STEWED LENTILS	↳ H.Carbono (Azúcares)	77 Gr.
2º GRILLED HAKE WITH POTATOES	Proteínas	19 Gr.
	Sal	43 Gr.
		1 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.

LUNES 27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPAGUETIS NAPOLITANA	Calorías	784 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS PRIMAVERAL	↳ Lípidos (Saturados)	34 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	10 Gr.
1º NAPOLITAN SPAGUETTI	↳ H.Carbono (Azúcares)	98 Gr.
2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE	Proteínas	23 Gr.
	Sal	27 Gr.
		2 Gr.

MARTES 28	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS	Calorías	842 Kcal.
2º LOMO DE SAJONIA PLANCHA CON PURÉ PRIMAVERAL	↳ Lípidos (Saturados)	32 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	9 Gr.
1º RED BEANS WITH VEGETABLES	↳ H.Carbono (Azúcares)	95 Gr.
2º GRILLED SMOKED LOIN WITH PURÉE	Proteínas	6 Gr.
	Sal	43 Gr.
		1 Gr.

MIÉRCOLES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	831 Kcal.
2º BACALAO ROMANA CON ENSALADA	↳ Lípidos (Saturados)	31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	5 Gr.
1º FRIED RICE	↳ H.Carbono (Azúcares)	100 Gr.
2º ROMANA COD WITH SALAD	Proteínas	18 Gr.
	Sal	35 Gr.
		3 Gr.

JUEVES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º BRÓCOLI CON BECHAMEL O SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	765 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA	↳ Lípidos (Saturados)	39 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ H.Carbono (Azúcares)	8 Gr.
1º BROCCOLI WITH BECHAMEL OR STARS SOUP	↳ H.Carbono (Azúcares)	66 Gr.
2º CHICKEN THIGHS IN PEPITORIA SAUCE	Proteínas	22 Gr.
	Sal	32 Gr.
		2 Gr.



www.gastronomic.es



NOVIEMBRE - 2017



INTERNATIONAL 
AMERICAN SCHOOL

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

