

www.cuidateycomesano.com

NUESTRO
MAGAZINE
ONLINE DE SALUD
Y NUTRICIÓN



LUNES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE		Calorías	862 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	29 Gr. 6 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO		↳ H.Carbono (Azúcares)	120 Gr. 22 Gr.
2º MEATBALLS IN SPRING SAUCE		Proteínas	25 Gr.
		Sal	2 Gr.

MARTES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE COCIDO		Calorías	894 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	44 Gr. 14 Gr.
1º COCIDO SOUP		↳ H.Carbono (Azúcares)	81 Gr. 16 Gr.
2º MADRILENIAN STEW		Proteínas	37 Gr.
		Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABACÍN		Calorías	898 Kcal.
2º PIZZA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	28 Gr. 7 Gr.
1º COURGETTE CREAM		↳ H.Carbono (Azúcares)	120 Gr. 22 Gr.
2º HAM PIZZA WITH SALAD		Proteínas	21 Gr.
		Sal	1 Gr.

JUEVES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS		Calorías	784 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	38 Gr. 7 Gr.
1º STEWED LENTILS WITH VEGETABLES		↳ H.Carbono (Azúcares)	62 Gr. 14 Gr.
2º CHICKEN THIGHS IN PEPITORIA SAUCE		Proteínas	42 Gr.
		Sal	1 Gr.

VIERNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPAGUETIS ITALIANA		Calorías	855 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	35 Gr. 4 Gr.
1º ITALIAN SPAGUETTI		↳ H.Carbono (Azúcares)	94 Gr. 21 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD AND MAYONNAISE		Proteínas	37 Gr.
		Sal	2 Gr.

LUNES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ TRES DELICIAS		Calorías	834 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	30 Gr. 7 Gr.
1º FRIED RICE		↳ H.Carbono (Azúcares)	98 Gr. 17 Gr.
2º BEEF STEW		Proteínas	39 Gr.
		Sal	2 Gr.

MARTES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES		Calorías	801 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	38 Gr. 7 Gr.
1º VEGETABLE CREAM WITH CROUTONS		↳ H.Carbono (Azúcares)	80 Gr. 19 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND COLD CUT MEAT		Proteínas	27 Gr.
		Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS		Calorías	791 Kcal.
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	34 Gr. 7 Gr.
1º NOODLE SOUP		↳ H.Carbono (Azúcares)	73 Gr. 22 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH COURGETTE		Proteínas	45 Gr.
		Sal	1 Gr.

JUEVES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CANELONES ROSSINI		Calorías	784 Kcal.
2º BALCAO ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	34 Gr. 8 Gr.
1º ROSSINI CANELONI		↳ H.Carbono (Azúcares)	75 Gr. 26 Gr.
2º ROMANA COD WITH SALAD		Proteínas	40 Gr.
		Sal	3 Gr.

VIERNES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS		Calorías	799 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ Lípidos (Saturados)	37 Gr. 10 Gr.
1º STEWED WHITE BEANS		↳ H.Carbono (Azúcares)	71 Gr. 22 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH POTATOES		Proteínas	36 Gr.
		Sal	1 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 22	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PURÉ DE CALABAZA CON PICATOSTES	Calorías	852 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	41 Gr.
1º PUMPKIN PURÉE WITH CROUTONS	↳ H.Carbono (Azúcares)	10 Gr.
2º MADRILENIAN MEATBALLS	↳ H.Carbono (Azúcares)	24 Gr.
	Proteínas	25 Gr.
	Sal	2 Gr.

MARTES 23	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA	Calorías	854 Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	33 Gr.
1º MIXED PAELLA	↳ H.Carbono (Azúcares)	5 Gr.
2º BREADED COD WITH SALAD	↳ H.Carbono (Azúcares)	94 Gr.
	Proteínas	15 Gr.
	Sal	43 Gr.
		2 Gr.

MIÉRCOLES 24	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	743 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATA RIZADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	37 Gr.
1º STEWED LENTILS	↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	↳ H.Carbono (Azúcares)	68 Gr.
	Proteínas	12 Gr.
	Sal	29 Gr.
		2 Gr.

JUEVES 25	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías	814 Kcal.
2º ESTOFADO DE AVE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	33 Gr.
1º GRATIN MACARONI	↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
2º CHICKEN STEW	↳ H.Carbono (Azúcares)	93 Gr.
	Proteínas	17 Gr.
	Sal	30 Gr.
		1 Gr.

VIERNES 26	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA	Calorías	754 Kcal.
2º CARNE ASADA CON ARROZ BLANCO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	21 Gr.
1º MARAVILLA SOUP	↳ H.Carbono (Azúcares)	4 Gr.
2º ROAST MEAT WITH WHITE RICE	↳ H.Carbono (Azúcares)	97 Gr.
	Proteínas	20 Gr.
	Sal	41 Gr.
		3 Gr.

LUNES 29	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	728 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	24 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
2º CHICKEN IN SAUCE	↳ H.Carbono (Azúcares)	93 Gr.
	Proteínas	20 Gr.
	Sal	32 Gr.
		3 Gr.

MARTES 30	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS	Calorías	878 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	42 Gr.
1º STEWED RED BEANS	↳ H.Carbono (Azúcares)	7 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	↳ H.Carbono (Azúcares)	78 Gr.
	Proteínas	22 Gr.
	Sal	39 Gr.
		3 Gr.

MIÉRCOLES 31	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	702 Kcal.
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	↳ Lípidos (Saturados)	35 Gr.
1º VEGETABLE CREAM	↳ H.Carbono (Azúcares)	8 Gr.
2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	↳ H.Carbono (Azúcares)	66 Gr.
	Proteínas	18 Gr.
	Sal	26 Gr.
		2 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
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).

FRUTAS
Come muchas frutas y de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE
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.

¡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

ENERO - 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

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