

www.cuidateycomesano.com

# NUESTRO MAGAZINE ONLINE DE SALUD Y NUTRICIÓN



LUNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS NATURALES		Calorías	790 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS		↳ Lípidos (Saturados)	43 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono (Azúcares)	10 Gr.
1º VEGETABLE CREAM		↳ H.Carbono	74 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH POTATOES		↳ (Azúcares)	5 Gr.
		Proteínas	32 Gr.
		Sal	1 Gr.

MARTES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ TRES DELICIAS		Calorías	819 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA		↳ Lípidos (Saturados)	30 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	5 Gr.
1º FRIED RICE		↳ (Azúcares)	101 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD		↳ (Azúcares)	21 Gr.
		Proteínas	32 Gr.
		Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE COCIDO		Calorías	880 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO		↳ Lípidos (Saturados)	44 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	14 Gr.
1º COCIDO SOUP		↳ (Azúcares)	78 Gr.
2º MADRILENIAN STEW		↳ (Azúcares)	13 Gr.
		Proteínas	37 Gr.
		Sal	2 Gr.

JUEVES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPAGUETIS GRATINADOS		Calorías	807 Kcal.
2º POLLO AL AJILLO		↳ Lípidos (Saturados)	31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	7 Gr.
1º GRATIN SPAGUETTIS		↳ (Azúcares)	84 Gr.
2º GARLIC CHICKEN		↳ (Azúcares)	16 Gr.
		Proteínas	45 Gr.
		Sal	2 Gr.

VIERNES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS CON VERDURAS		Calorías	761 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATA RIZADA		↳ Lípidos (Saturados)	37 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	5 Gr.
1º VEGETABLE LENTILS		↳ (Azúcares)	71 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES		↳ (Azúcares)	4 Gr.
		Proteínas	30 Gr.
		Sal	1 Gr.

LUNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE AVE CON LETRAS		Calorías	761 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA		↳ Lípidos (Saturados)	29 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	6 Gr.
1º LETTERS SOUP		↳ (Azúcares)	92 Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE		↳ (Azúcares)	23 Gr.
		Proteínas	28 Gr.
		Sal	2 Gr.

MARTES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA		Calorías	891 Kcal.
2º PALOMETA CON TOMATE		↳ Lípidos (Saturados)	31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	5 Gr.
1º MIXED PAELLA		↳ (Azúcares)	107 Gr.
2º FISH WITH TOMATO		↳ (Azúcares)	25 Gr.
		Proteínas	43 Gr.
		Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS		Calorías	840 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA		↳ Lípidos (Saturados)	35 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	6 Gr.
1º STEWED RED BEANS		↳ (Azúcares)	82 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD		↳ (Azúcares)	24 Gr.
		Proteínas	39 Gr.
		Sal	2 Gr.

JUEVES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERROS		Calorías	730 Kcal.
2º CHULETA DE SAJONIA PLANCHA CON PIMIENTOS		↳ Lípidos (Saturados)	43 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	13 Gr.
1º LEEK CREAM		↳ (Azúcares)	53 Gr.
2º GRILLED SMOKED CHOP WITH PEPPERS		↳ (Azúcares)	12 Gr.
		Proteínas	29 Gr.
		Sal	1 Gr.

VIERNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES GRATINADOS		Calorías	739 Kcal.
2º BACALAO ANDALUZA CON ENSALADA		↳ Lípidos (Saturados)	24 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		↳ H.Carbono	4 Gr.
1º GRATIN MACARONI		↳ (Azúcares)	92 Gr.
2º ANDALUZA COD WITH SALAD		↳ (Azúcares)	21 Gr.
		Proteínas	34 Gr.
		Sal	3 Gr.

¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS  
SOBRE ALÉRGICOS 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

19

- PATATAS GRATINADAS
- ESCALOPINES AL ROQUEFORT
- PROFITEROLES
- POMMES DE TERRE GRATINEES
- ESCALOPINES ROQUEFORT
- PROFITEROLES



MARTES

20

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- TORRIJAS
- COCIDO SOUP
- MADRILENIAN STEW
- TORRIJAS



MIÉRCOLES

21

- ARROZ TRES DELICIAS
- CHOP SUEY DE POLLO
- PLATANO FRITO
- 三鲜炒饭 *san xian chao fan*
- 酱炒鸡丁 *jiang chao ji ding*
- 炸香蕉 - *zha xiang jiao*



JUEVES

22

- ENSALADA CÉSAR
- PERRITO CALIENTE
- DONUTS
- CÉSAR SALAD
- HOT DOG
- DONUTS



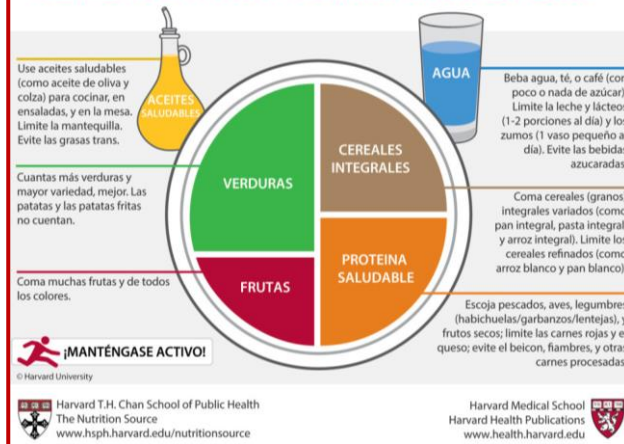
## SEMANA DE LAS LENGUAS EXTRANJERAS

## VACACIONES DE



## SEMANA SANTA

### EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



MARZO - 2018



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)

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

