

LUNES 02

DÍA NO LECTIVO

LUNES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CALABACÍN GRATINADO	
2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º GRATIN COURGETTE	
2º BEEF IN SPRING SAUCE	
Calorías	755 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	48 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	59 Gr.
Proteínas	30 Gr.
Sal	3 Gr.

LUNES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO Y ARROZ	
2º RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º RED BEANS WITH CHORIZO AND RICE	
2º SQUID RABAS WITH SALAD	
Calorías	806 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	31 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	5 Gr.
Proteínas	72 Gr.
Sal	18 Gr.

MARTES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ CON VERDURAS	
2º BACALAO CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º RICE WITH VEGETABLES	
2º COD WITH TOMATO	
Calorías	788 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	24 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	3 Gr.
Proteínas	107 Gr.
Sal	24 Gr.

MARTES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PASTA NAPOLITANA	
2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º NAPOLITAN PASTA	
2º GRILLED SMOKED FILLET WITH SALAD	
Calorías	804 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	9 Gr.
Proteínas	91 Gr.
Sal	22 Gr.

MARTES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES CON TOMATE	
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º MACARONI WITH TOMATO	
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE	
Calorías	880 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	9 Gr.
Proteínas	112 Gr.
Sal	24 Gr.

MIÉRCOLES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO	
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º STEWED LENTILS WITH CHORIZO	
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	
Calorías	838 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	29 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
Proteínas	107 Gr.
Sal	27 Gr.

MIÉRCOLES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA	
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º LEEK AND CARROT CREAM	
2º TUNA OMELETTE WITH SALAD	
Calorías	718 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	6 Gr.
Proteínas	74 Gr.
Sal	23 Gr.

JUEVES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GARBANZOS ESTOFADOS	
2º MERLUZA A LA MEUNIERE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º STEWED CHICKPEAS	
2º MEUNIERE HAKE	
Calorías	706 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	8 Gr.
Proteínas	69 Gr.
Sal	16 Gr.

JUEVES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PASTA CON SALSA DE QUESO	
2º LACÓN AL HORNO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º PASTA WITH CHEESE SAUCE	
2º BAKED LACON WITH SALAD	
Calorías	833 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	35 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	7 Gr.
Proteínas	90 Gr.
Sal	23 Gr.

JUEVES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE LLUVIA	
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º RAIN SOUP	
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES	
Calorías	771 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	7 Gr.
Proteínas	69 Gr.
Sal	21 Gr.

VIERNES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	
2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATA Y JAMÓN PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º PUMPKIN CREAM	
2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATO AND HAM	
Calorías	778 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	42 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	11 Gr.
Proteínas	65 Gr.
Sal	21 Gr.

VIERNES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º NOODLE SOUP	
2º HAKE FILLET WITH SALAD	
Calorías	720 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	4 Gr.
Proteínas	82 Gr.
Sal	19 Gr.

VIERNES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA	
2º MERLUZA RIOJANA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	
1º MIXED PAELLA	
2º RIOJANA HAKE	
Calorías	768 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	5 Gr.
Proteínas	87 Gr.
Sal	41 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

¿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.

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 23

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CARNE
- 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEWED GREEN BEANS WITH MEAT
- 2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	890	Kcal.
Lípidos	43	Gr.
	(Saturados)	9 Gr.
H.Carbono	78	Gr.
	(Azúcares)	21 Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	3	Gr.

MARTES 24

- 1º SOPA DE PICADILLO
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON
PATATAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º PICADILLO SOUP
- 2º CHICKEN THIGHS IN SAUCE WITH
POTATOES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	817	Kcal.
Lípidos	41	Gr.
	(Saturados)	8 Gr.
H.Carbono	71	Gr.
	(Azúcares)	23 Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 25

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º BACALAO EN SALSA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º FRIED RICE
- 2º COD IN SAUCE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	735	Kcal.
Lípidos	19	Gr.
	(Saturados)	4 Gr.
H.Carbono	104	Gr.
	(Azúcares)	23 Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

JUEVES 26

- 1º LENTEJAS GUIADAS CON BACON
- 2º TORTILLA PAISANA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEWED LENTILS WITH BACON
- 2º PAISANA OMELETTE WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	754	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
	(Saturados)	6 Gr.
H.Carbono	79	Gr.
	(Azúcares)	24 Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	3	Gr.

VIERNES 27

- 1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN
- 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH HAM
- 2º MADRILENIAN MEATBALLS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	725	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
	(Saturados)	7 Gr.
H.Carbono	67	Gr.
	(Azúcares)	22 Gr.
Proteínas	29	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.

LUNES 30

DÍA NO LECTIVO



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
Esoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, 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

ABRIL - 2018

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

