

www.cuidateycomesano.com

NUESTRO MAGAZINE ONLINE DE SALUD Y NUTRICIÓN



VIERNES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPAGUETIS NAPOLITANA		Calorías	776 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA		Lípidos	33 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	9 Gr.
1º NAPOLITAN SPAGUETTI		H.Carbono	84 Gr.
2º GRILLED LOIN WITH SALAD		(Azúcares)	16 Gr.
		Proteínas	32 Gr.
		Sal	2 Gr.

LUNES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SALMOREJO O SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS		Calorías	778 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA		Lípidos	33 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	8 Gr.
1º SALMOREJO OR NOODLE SOUP		H.Carbono	85 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN		(Azúcares)	24 Gr.
		Proteínas	32 Gr.
		Sal	2 Gr.

MARTES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA		Calorías	837 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA		Lípidos	34 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	5 Gr.
1º MIXED PAELLA		H.Carbono	93 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD		(Azúcares)	18 Gr.
		Proteínas	38 Gr.
		Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES A LA CREMA		Calorías	759 Kcal.
2º CARNE ASADA CON ZANAHORIA BABY		Lípidos	26 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	4 Gr.
1º CREAM SPYRALS		H.Carbono	90 Gr.
2º ROAST MEAT WITH BABY CARROT		(Azúcares)	24 Gr.
		Proteínas	38 Gr.
		Sal	1 Gr.

JUEVES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE		Calorías	751 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA		Lípidos	33 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	6 Gr.
1º SAUTÉED CHICKPEAS WITH TOMATO		H.Carbono	79 Gr.
2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD		(Azúcares)	17 Gr.
		Proteínas	26 Gr.
		Sal	3 Gr.

VIERNES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABACÍN		Calorías	821 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS		Lípidos	47 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	10 Gr.
1º COURGETTE CREAM		H.Carbono	75 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES		(Azúcares)	21 Gr.
		Proteínas	19 Gr.
		Sal	1 Gr.

LUNES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE		Calorías	762 Kcal.
2º FILETE DE ABADJO CON ENSALADA		Lípidos	26 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	3 Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO		H.Carbono	99 Gr.
2º FISH FILLET WITH SALAD		(Azúcares)	12 Gr.
		Proteínas	31 Gr.
		Sal	2 Gr.

MARTES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GAZPACHO O SOPA DE ESTRELLAS		Calorías	778 Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA		Lípidos	31 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	6 Gr.
1º GAZPACHO OR STARTS SOUP		H.Carbono	83 Gr.
2º BEEF STEW		(Azúcares)	23 Gr.
		Proteínas	37 Gr.
		Sal	2 Gr.

MIÉRCOLES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS ITALIANA		Calorías	903 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA		Lípidos	43 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	7 Gr.
1º ITALIAN PASTA		H.Carbono	95 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD		(Azúcares)	23 Gr.
		Proteínas	31 Gr.
		Sal	2 Gr.

JUEVES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS CON VERDURA		Calorías	816 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA		Lípidos	34 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	6 Gr.
1º LENTILS WITH VEGETABLE		H.Carbono	85 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD		(Azúcares)	14 Gr.
		Proteínas	34 Gr.
		Sal	2 Gr.

VIERNES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ENSALADA CAMPERA		Calorías	736 Kcal.
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN		Lípidos	37 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK		(Saturados)	7 Gr.
1º POTATO SALAD		H.Carbono	56 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH COURGETTE		(Azúcares)	16 Gr.
		Proteínas	42 Gr.
		Sal	1 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	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 FIDEUÁ DE AVE
- 2º MERLUZA EN SALSA VERDE
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º CHICKEN FIDEUA
- 2º HAKE IN GREEN SAUCE

Calorías	790	Kcal.
Lípidos (Saturados)	27	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	4	Gr.
Proteínas	96	Gr.
	21	Gr.
	35	Gr.
Sal	2	Gr.

MARTES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	843	Kcal.
Lípidos (Saturados)	29	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	107	Gr.
	29	Gr.
	29	Gr.
Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ MILANESA
- 2º FILETE DE POLLO CON SALTEADO DE VERDURAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º MILANESA RICE
- 2º CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED VEGETABLES

Calorías	869	Kcal.
Lípidos (Saturados)	32	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	99	Gr.
	12	Gr.
	44	Gr.
Sal	3	Gr.

JUEVES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS
- 2º HAMBURGUESA AMERICANA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º LEEK CREAM
- 2º AMERICAN BURGER

Calorías	816	Kcal.
Lípidos (Saturados)	35	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	10	Gr.
Proteínas	87	Gr.
	16	Gr.
	36	Gr.
Sal	1	Gr.

VIERNES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE FIDEOS
- 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º NOODLE SOUP
- 2º GRILLED LOIN WITH POTATOES

Calorías	731	Kcal.
Lípidos (Saturados)	38	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	10	Gr.
Proteínas	67	Gr.
	18	Gr.
	27	Gr.
Sal	1	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
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Coma muchas frutas y de todos los colores.

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

© Harvard University
MANTÉNGASE ACTIVO!

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

JUNIO - 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



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.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN
www.gastronomic.es

