



MARTES 01

FIESTA DEL TRABAJO

MIÉRCOLES 02

DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

JUEVES 03

- 1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
- 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º COURGETTE CREAM WITH CROUTONS
- 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 766 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 37 / 8 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 84 / 16 | Gr. |
| Proteínas | 18 | Gr. |
| Sal | 3 | Gr. |

VIERNES 04

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
- 2º MAGRO GUISADO
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º NOODLE SOUP
- 2º STEWED LEAN

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 731 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 24 / 6 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 88 / 22 | Gr. |
| Proteínas | 37 | Gr. |
| Sal | 1 | Gr. |

LUNES 07

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º ALBÓNDIGAS EN Salsa CON VERDURAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º WHITE RICE WITH TOMATO
- 2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|----------|-------|
| Calorías | 862 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 29 / 6 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 120 / 22 | Gr. |
| Proteínas | 25 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |

MARTES 08

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

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|----------|-------|
| Calorías | 810 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 29 / 6 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 100 / 24 | Gr. |
| Proteínas | 29 | Gr. |
| Sal | 3 | Gr. |

MIÉRCOLES 09

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º VEGETABLE CREAM
- 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 773 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 37 / 7 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 66 / 23 | Gr. |
| Proteínas | 39 | Gr. |
| Sal | 1 | Gr. |

JUEVES 10

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
- 2º MERLUZA ROMANA CON GUI SANTES
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º CARBONARA SPAGUETTIS
- 2º ROMANA HAKE WITH PEAS

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 846 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 32 / 8 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 96 / 23 | Gr. |
| Proteínas | 38 | Gr. |
| Sal | 3 | Gr. |

VIERNES 11

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUISADAS
- 2º SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEWED WHITE BEANS
- 2º BAKED SAUSAGES WITH POTATO PURÉE

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 713 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 24 / 8 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 82 / 16 | Gr. |
| Proteínas | 33 | Gr. |
| Sal | 3 | Gr. |

LUNES 14

- 1º SOPA DE COCIDO
- 2º COCIDO MADRILEÑO
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º COCIDO SOUP
- 2º MADRILENIAN STEW

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 894 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 44 / 14 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 81 / 16 | Gr. |
| Proteínas | 37 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |

MARTES 15

FESTIVIDAD DE SAN ISIDRO



MIÉRCOLES 16

- 1º PAELLA VALENCIANA
- 2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º RICE VALENCIAN STYLE
- 2º BREADED COD WITH SALAD

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|----------|-------|
| Calorías | 889 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 34 / 5 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 101 / 21 | Gr. |
| Proteínas | 42 | Gr. |
| Sal | 2 | Gr. |

JUEVES 17

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y PATATAS
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º STEWED LENTILS
- 2º BROKEN EGGS WITH HAM AND POTATOES

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 748 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 27 / 6 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 82 / 22 | Gr. |
| Proteínas | 35 | Gr. |
| Sal | 3 | Gr. |

VIERNES 18

- 1º MACARRONES CON BACON Y CHAMPIÑÓN
- 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
- 1º MACARONI WITH BACON AND MUSHROOM
- 2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH SALAD

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|-------------------------|---------|-------|
| Calorías | 833 | Kcal. |
| ↳ Lípidos (Saturados) | 33 / 5 | Gr. |
| ↳ H.Carbono (Azúcares) | 90 / 21 | Gr. |
| Proteínas | 40 | Gr. |
| Sal | 3 | 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.

MAYO - 2018



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



| LUNES 21 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA | Calorías 810 Kcal. |
| 2º RAGOUT DE TERNERA | Lípidos 36 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 7 Gr. |
| 1º POTATO AND CARROT CREAM | H.Carbono 80 Gr. |
| 2º BEEF RAGOUT | (Azúcares) 28 Gr. |
| | Proteínas 35 Gr. |
| | Sal 1 Gr. |

| MARTES 22 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE | Calorías 848 Kcal. |
| 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA | Lípidos 33 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 6 Gr. |
| 1º WHITE RICE WITH TOMATO | H.Carbono 114 Gr. |
| 2º CHICKEN NUGGETS WITH SALAD | (Azúcares) 18 Gr. |
| | Proteínas 19 Gr. |
| | Sal 3 Gr. |

| MIÉRCOLES 23 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º GAZPACHO O SOPA DE ESTRELLAS | Calorías 736 Kcal. |
| 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS | Lípidos 38 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 10 Gr. |
| 1º GAZPACHO OR STARS SOUP | H.Carbono 68 Gr. |
| 2º GRILLED LOIN WITH POTATOES | (Azúcares) 20 Gr. |
| | Proteínas 27 Gr. |
| | Sal 1 Gr. |

| JUEVES 24 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS | Calorías 771 Kcal. |
| 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA | Lípidos 28 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 5 Gr. |
| 1º STEWED RED BEANS | H.Carbono 85 Gr. |
| 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD | (Azúcares) 22 Gr. |
| | Proteínas 34 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

| VIERNES 25 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º CODITOS NAPOLITANA | Calorías 727 Kcal. |
| 2º FOGONERO EN SALSA CON VERDURAS | Lípidos 21 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 3 Gr. |
| 1º NAPOLITAN PASTA | H.Carbono 97 Gr. |
| 2º FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES | (Azúcares) 22 Gr. |
| | Proteínas 32 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

| LUNES 28 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º ARROZ MILANESA | Calorías 747 Kcal. |
| 2º BACALAO A LA RIOJANA | Lípidos 18 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 3 Gr. |
| 1º MILANESA RICE | H.Carbono 102 Gr. |
| 2º RIOJANA COD | (Azúcares) 23 Gr. |
| | Proteínas 39 Gr. |
| | Sal 3 Gr. |

| MARTES 29 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º JUDÍAS VERDES SALTEADAS | Calorías 725 Kcal. |
| 2º FILETE RUSO CON PATATAS | Lípidos 34 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 7 Gr. |
| 1º SAUTÉED GREEN BEANS | H.Carbono 65 Gr. |
| 2º RUSSIAN FILLET WITH POTATOES | (Azúcares) 22 Gr. |
| | Proteínas 35 Gr. |
| | Sal 3 Gr. |

| MIÉRCOLES 30 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º ENSALADA CAMPERA | Calorías 882 Kcal. |
| 2º PIZZA ITALIANA | Lípidos 35 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 11 Gr. |
| 1º POTATO SALAD | H.Carbono 116 Gr. |
| 2º ITALIAN PIZZA | (Azúcares) 25 Gr. |
| | Proteínas 23 Gr. |
| | Sal 2 Gr. |

| JUEVES 31 | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-------------------------|
| 1º LENTEJAS HORTELANAS | Calorías 807 Kcal. |
| 2º ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS | Lípidos 33 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | (Saturados) 5 Gr. |
| 1º VEGETABLE LENTILS | H.Carbono 83 Gr. |
| 2º CHICKEN STEW WITH VEGETABLES | (Azúcares) 25 Gr. |
| | Proteínas 36 Gr. |
| | Sal 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.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN
www.gastronomic.es

