

LUNES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	876	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	37	Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	88	Gr.
	Proteínas	23	Gr.
	Sal	39	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	738	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	34	Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	88	Gr.
	Proteínas	14	Gr.
	Sal	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GAZPACHO O SOPA DE PICADILLO	Calorías	865	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	37	Gr.
1º GAZPACHO OR PICADILLO SOUP	H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	83	Gr.
	Proteínas	22	Gr.
	Sal	45	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ RIOJANO	Calorías	786	Kcal.
2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	28	Gr.
1º RIOJANO RICE	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
2º MEUNIÈRE HAKE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	97	Gr.
	Proteínas	19	Gr.
	Sal	32	Gr.
	Sal	2	Gr.

VIERNES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	733	Kcal.
2º SALCHICHAS FRESCAS CON SALSA DE TOMATE PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	42	Gr.
1º LEEK CREAM WITH CROUTONS	H.Carbono (Azúcares)	12	Gr.
2º FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	60	Gr.
	Proteínas	16	Gr.
	Sal	23	Gr.
	Sal	3	Gr.

LUNES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PATATAS GRATINADAS CON BACON	Calorías	881	Kcal.
2º MAGRO GUIASADO CON CALABAZA Y GUIANTES PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	44	Gr.
1º GRATIN POTATOES WITH BACON	H.Carbono (Azúcares)	13	Gr.
2º STEW LEAN WITH PUMPKIN AND PEAS BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	79	Gr.
	Proteínas	19	Gr.
	Sal	37	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA	Calorías	859	Kcal.
2º BIENMESABE CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	35	Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
2º FISH WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	91	Gr.
	Proteínas	17	Gr.
	Sal	41	Gr.
	Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE	Calorías	760	Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	35	Gr.
1º SAUTÉED CHICKPEAS WITH TOMATO	H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	78	Gr.
	Proteínas	22	Gr.
	Sal	25	Gr.
	Sal	3	Gr.

JUEVES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías	726	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	38	Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	69	Gr.
	Proteínas	22	Gr.
	Sal	24	Gr.
	Sal	3	Gr.

VIERNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS CARBONARA	Calorías	896	Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	46	Gr.
1º CARBONARA PASTA	H.Carbono (Azúcares)	11	Gr.
2º THIGHS CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	77	Gr.
	Proteínas	15	Gr.
	Sal	40	Gr.
	Sal	1	Gr.

LUNES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	745	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	37	Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono (Azúcares)	12	Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	75	Gr.
	Proteínas	16	Gr.
	Sal	24	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	849	Kcal.
2º BOQUERONES ANDALUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	29	Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
2º ANDALUZA FISH WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	107	Gr.
	Proteínas	18	Gr.
	Sal	38	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA	Calorías	775	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	28	Gr.
1º LENTILS WITH VEGETABLE	H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	79	Gr.
	Proteínas	22	Gr.
	Sal	43	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 20		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	812	Kcal.
2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	33	Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono (Azúcares)	11	Gr.
2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	102	Gr.
	Proteínas	19	Gr.
	Sal	22	Gr.
	Sal	3	Gr.

VIERNES 21		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES GRATINADAS	Calorías	736	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	23	Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
2º GRILLED LOIN WITH POTATO AND CARROT BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	97	Gr.
	Proteínas	15	Gr.
	Sal	32	Gr.
	Sal	2	Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

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.

FELIZ VERANO



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.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

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



JUNIO - 2019



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

