

**LUNES 03****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ESPAGUETIS GRATINADOS	Calorías	871	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Hierro	3	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	33	Gr.
1º GRILLED SPAGUETTI	Proteínas	30	Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	H. Carbono	116	Gr.

**LUNES 10****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	875	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS	Hierro	5	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	40	Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	Proteínas	31	Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES	H. Carbono	100	Gr.

**LUNES 17****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	838	Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA Y MAHONESA	Hierro	5	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	29	Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	37	Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	109	Gr.

**MARTES 04****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	890	Kcal.
2º SAN MARINO CON ENSALADA	Hierro	10	Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	37	Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	40	Gr.
2º SAN MARINO WITH SALAD	H. Carbono	98	Gr.

**MARTES 11****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	892	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA	Hierro	6	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	31	Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	Proteínas	43	Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD	H. Carbono	112	Gr.

**MARTES 18****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	892	Kcal.
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN	Hierro	8	Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	33	Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	51	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH COURGETTE	H. Carbono	98	Gr.

**MIÉRCOLES 05****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA	Calorías	806	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y RABAS DE CALAMAR	Hierro	6	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	30	Gr.
1º CREAM LEEK AND CARROT SOUP	Proteínas	24	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND SQUID	H. Carbono	113	Gr.

**MIÉRCOLES 12****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	902	Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Hierro	9	Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	30	Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	42	Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	117	Gr.

**MIÉRCOLES 19****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	Calorías	900	Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Hierro	11	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	30	Gr.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE	Proteínas	38	Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	H. Carbono	120	Gr.

**JUEVES 06****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	854	Kcal.
2º ESTOFADO DE AVE CON PATATA DADO	Hierro	5	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	26	Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	54	Gr.
2º CHICKEN STEW WITH POTATOES	H. Carbono	101	Gr.

**JUEVES 13****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º PAELLA MIXTA	Calorías	910	Kcal.
2º PALOMETA EN SALSA	Hierro	4	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	33	Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas	37	Gr.
2º FISH IN SAUCE	H. Carbono	118	Gr.

**JUEVES 20****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	790	Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS	Hierro	4	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	35	Gr.
1º CREAM VEGETABLE SOUP	Proteínas	25	Gr.
2º HAMBURGER WITH POTATOES	H. Carbono	98	Gr.

**VIERNES 07****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	859	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA	Hierro	4	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	30	Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	36	Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	115	Gr.

**VIERNES 14****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

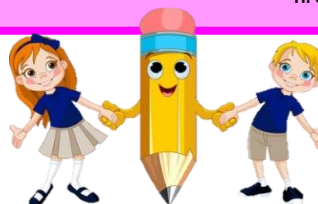
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	817	Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	Hierro	5	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	35	Gr.
1º LENTILS VEGETABLES	Proteínas	25	Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	H. Carbono	105	Gr.

**VIERNES 21****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías	914	Kcal.
2º TILAPIA ORLY CON ENSALADA Y MAHONESA	Hierro	4	Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	32	Gr.
1º GRILLED MACARONI	Proteínas	33	Gr.
2º ORLY FISH WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	126	Gr.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC.)

DESSERTS WILL BE VARIED (FRESH FRUIT, CANNED PEACHES, MILK BASED DESSERT, ETC.)



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 24**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	878 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON BERENJENA ROMANA	Hierro	11 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	26 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	53 Gr.
2º VILLARROY CHICKEN BREAST WITH AUBERGINES	H. Carbono	110 Gr.

**MARTES 25**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	910 Kcal.
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON PATATAS PANADERA	Hierro	6 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	37 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	47 Gr.
2º TENDERLOIN MEDALLIONS WITH POTATOES	H. Carbono	101 Gr.

**MIÉRCOLES 26**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º TALLARINES CARBONARA	Calorías	818 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	4 Mg.
1º CARBONARA PASTA	Lípidos	30 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	Proteínas	28 Gr.
	H. Carbono	109 Gr.

**JUEVES 27**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	866 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Hierro	9 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	29 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	38 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	114 Gr.

**VIERNES 28**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	831 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	25 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	18 Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	H. Carbono	135 Gr.

**LUNES 31**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FIDEUÁ DE POLLO	Calorías	822 Kcal.
2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA Y MAHONESA	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	27 Gr.
1º CHICKEN FIDEUA	Proteínas	40 Gr.
2º BREADED FISH WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	106 Gr.



C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid  
 Tel: 91 302 02 20 - Fax: 91 766 85 10  
 E-mail: [gastronomic@gastronomic.es](mailto:gastronomic@gastronomic.es)  
[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)



LA CANTIDAD DE CALORÍAS HA SIDO CALCULADA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESTABLECIDAS PARA UN NIÑO DE 10-12 AÑOS, CUYO APORTE CALÓRICO PARA LA COMIDA DEBE SER ALREDEDOR DEL 35% DEL TOTAL DIARIO.

THE CALORIES HAVE BEEN CALCULATED ACCORDING TO ESTABLISHED DIETARY RECOMMENDATIONS FOR A 10-12 YEAR OLD CHILD WHOSE CALORIE INTAKE SHOULD BE AROUND 35% OF HIS/HER DAILY ALLOWANCE

**MARZO 2014**

**C.E.I.P.**  
**ASUNCIÓN RINCÓN**

Avda. Filipinas, 5  
 28003 - MADRID  
 Telf: 91 554 21 18  
 Fax: 91 534 51 20