



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

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 06 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|------------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º ESPAGUETIS GRATINADOS | Calorías | 915 | Kcal. |
| 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL | Hierro | 3 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 34 | Gr. |
| 1º SPAGUETTI GRILLED | Proteínas | 29 | Gr. |
| 2º HAMBURGUER IN SPRING SAUCE | H. Carbono | 124 | Gr. |

| LUNES 13 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|-----------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º LENTEJAS ESTOFADAS | Calorías | 893 | Kcal. |
| 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA | Hierro | 11 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 30 | Gr. |
| 1º LENTIL CASSEROLE | Proteínas | 42 | Gr. |
| 2º HAM OMELETTE WITH SALAD | H. Carbono | 118 | Gr. |

| MARTES 07 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|----------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º ALUBÍAS BLANCAS GUIADAS | Calorías | 867 | Kcal. |
| 2º PIZZA DE JAMÓN Y BACON | Hierro | 10 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 31 | Gr. |
| 1º CASSOULET OF HARICOT BEANS | Proteínas | 36 | Gr. |
| 2º HAM AND BACON PIZZA | H. Carbono | 116 | Gr. |

| MARTES 14 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|----------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º ARROZ TRES DELICIAS | Calorías | 800 | Kcal. |
| 2º MERLUZA EN SALSA VERDE | Hierro | 4 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 23 | Gr. |
| 1º FRIED RICE | Proteínas | 29 | Gr. |
| 2º HAKE IN SAUCE | H. Carbono | 121 | Gr. |

| MIÉRCOLES 01 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|----------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º FUSILLIS NAPOLITANA | Calorías | 840 | Kcal. |
| 2º FILETE DE PLATJA CON ENSALADA | Hierro | 4 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 31 | Gr. |
| 1º NAPOLITAN FUSILLIS | Proteínas | 34 | Gr. |
| 2º PLAICE FILLET WITH SALAD | H. Carbono | 110 | Gr. |

| MIÉRCOLES 08 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|---------------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º PAELLA MIXTA | Calorías | 822 | Kcal. |
| 2º LIMANDA ORLY CON ENSALADA | Hierro | 4 | Mg. |
| PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT | Lípidos | 31 | Gr. |
| 1º MIXED PAELLA | Proteínas | 27 | Gr. |
| 2º ORLY LIMANDA WITH SALAD | H. Carbono | 109 | Gr. |

| MIÉRCOLES 15 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|------------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA | Calorías | 797 | Kcal. |
| 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA | Hierro | 7 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 35 | Gr. |
| 1º NOODLE SOUP | Proteínas | 42 | Gr. |
| 2º CHICKEN FILLET WITH SALAD | H. Carbono | 78 | Gr. |

| JUEVES 02 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|--|------------|-------------------------|-------|
| 1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS | Calorías | 825 | Kcal. |
| 2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS | Hierro | 6 | Mg. |
| PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT | Lípidos | 36 | Gr. |
| 1º NOODLE SOUP | Proteínas | 40 | Gr. |
| 2º GRILLED PORK LOIN WITH FRENCH FRIES | H. Carbono | 77 | Gr. |

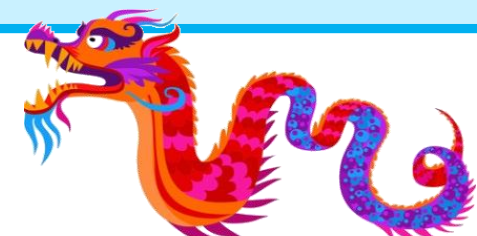
| JUEVES 09 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|--------------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE | Calorías | 789 | Kcal. |
| 2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA | Hierro | 6 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 28 | Gr. |
| 1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE | Proteínas | 41 | Gr. |
| 2º CHICKEN THIGHS IN PEPITORIA SAUCE | H. Carbono | 93 | Gr. |

| JUEVES 16 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|---------------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES | Calorías | 930 | Kcal. |
| 2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA | Hierro | 6 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 43 | Gr. |
| 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS | Proteínas | 40 | Gr. |
| 2º ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES | H. Carbono | 99 | Gr. |

| VIERNES 03 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|----------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º LENTEJAS CON CHORIZO | Calorías | 798 | Kcal. |
| 2º MERLUZA CON TOMATE | Hierro | 9 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 19 | Gr. |
| 1º LENTIL WITH CHORIZO | Proteínas | 40 | Gr. |
| 2º HAKE WITH TOMATO SAUCE | H. Carbono | 121 | Gr. |

| VIERNES 10 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|----------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º SOPA DE COCIDO | Calorías | 866 | Kcal. |
| 2º COCIDO MADRILEÑO | Hierro | 9 | Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 29 | Gr. |
| 1º NOODLE SOUP | Proteínas | 38 | Gr. |
| 2º STEW MADRILENIAN | H. Carbono | 114 | Gr. |

| VIERNES 17 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|---------------------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 1º CANELONES ROSSINI | Calorías | 788 | Kcal. |
| 2º PLATJA ROMANA CON ENSALADA | Hierro | 4 | Mg. |
| PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT | Lípidos | 30 | Gr. |
| 1º CANELONI ROSSINI | Proteínas | 27 | Gr. |
| 2º ROMANA PLAICE WITH SALAD | H. Carbono | 103 | Gr. |



LUNES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|----------------------------------|------------|-----------|
| 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE | Calorías | 867 Kcal. |
| 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA | Hierro | 5 Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 36 Gr. |
| 1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE | Proteínas | 30 Gr. |
| 2º MEATBALLS MADRILENIAN | H. Carbono | 108 Gr. |

LUNES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|
| 1º ARROZ RIOJANO | Calorías | 856 Kcal. |
| 2º RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA | Hierro | 4 Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 32 Gr. |
| 1º RIOJANO RICE | Proteínas | 31 Gr. |
| 2º HAKE WITH SALAD | H. Carbono | 112 Gr. |

MARTES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|-------------------------------------|------------|-----------|
| 1º GARBANZOS GUISADOS | Calorías | 952 Kcal. |
| 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA | Hierro | 9 Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 46 Gr. |
| 1º CHICKPEA CASSEROLE | Proteínas | 35 Gr. |
| 2º HOME MADE CORDON BLEU WITH SALAD | H. Carbono | 100 Gr. |

MARTES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---------------------------------------|------------|-----------|
| 1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES | Calorías | 871 Kcal. |
| 2º POLLO CON TOMATE | Hierro | 7 Mg. |
| PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT | Lípidos | 28 Gr. |
| 1º CREAM LEEK SOUP WITH CROUTONS | Proteínas | 37 Gr. |
| 2º CHICKEN WITH TOMATO SAUCE | H. Carbono | 119 Gr. |

MIÉRCOLES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|--|------------|-----------|
| 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE | Calorías | 824 Kcal. |
| 2º FILETE DE LIMANDA A LA MEUNIERE | Hierro | 3 Mg. |
| PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT | Lípidos | 25 Gr. |
| 1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE | Proteínas | 26 Gr. |
| 2º LIMANDA FILLET MEUNIERE | H. Carbono | 127 Gr. |

MIÉRCOLES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---|------------|-----------|
| 1º LENTEJAS ESTOFADAS | Calorías | 932 Kcal. |
| 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE | Hierro | 11 Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 30 Gr. |
| 1º LENTIL CASSEROLE | Proteínas | 38 Gr. |
| 2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT | H. Carbono | 130 Gr. |

JUEVES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|--|------------|-----------|
| 1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS | Calorías | 804 Kcal. |
| 2º POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACÍN | Hierro | 6 Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 35 Gr. |
| 1º NOODLE SOUP | Proteínas | 46 Gr. |
| 2º ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH COURGETTE | H. Carbono | 79 Gr. |

VIERNES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---|------------|-----------|
| 1º MACARRONES GRATINADOS | Calorías | 813 Kcal. |
| 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS Y RABAS DE CALAMAR | Hierro | 4 Mg. |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos | 34 Gr. |
| 1º GRILLED MACARONI | Proteínas | 29 Gr. |
| 2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES AND SQUID FRIED IN BATTER | H. Carbono | 97 Gr. |

DIARIAMENTE Y COMO COMPLEMENTO SE SERVIRÁ LECHE.
EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOCÓN EN ALMÍBAR,
POSTRE LÁCTEO, ETC...)

MILK IS SERVED AS AN ACCOMPANIMENT EVERY DAY, FRUIT VARIES
ACCORDING TO THE SEASON, ALSO PEACHES IN SYRUP, DAIRY PRODUCTS ETC.
ARE SERVED.



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



FEBRERO 2012



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

Avda. Filipinas, 5
28003 - MADRID
Telf: 91 554 21 18
Fax: 915 345 120