

LUNES 01

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías	788 Kcal.
2º LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ PILAFF PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	5 Mg.
	Lípidos	33 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	38 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH RICE	H. Carbono	85 Gr.

LUNES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	777 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	6 Mg.
	Lípidos	29 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP	Proteínas	47 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	81 Gr.

LUNES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	797 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	3 Mg.
	Lípidos	35 Gr.
1º CREAM COURGETTE SOUP	Proteínas	26 Gr.
2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE	H. Carbono	99 Gr.

MARTES 02

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CANELONES ROSSINI	Calorías	862 Kcal.
2º MERLUZA ONLY CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	3 Mg.
	Lípidos	45 Gr.
1º CANELONI ROSSINI	Proteínas	50 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	H. Carbono	65 Gr.

MARTES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	813 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	5 Mg.
	Lípidos	34 Gr.
1º GREEN BEANS	Proteínas	30 Gr.
2º MADRILANIAN MEATBALLS	H. Carbono	99 Gr.

MARTES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	779 Kcal.
2º SAN MARINO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	2 Mg.
	Lípidos	22 Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas	27 Gr.
2º SAN MARINO WITH SALAD	H. Carbono	118 Gr.

MIÉRCOLES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	808 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	26 Gr.
1º CREAM LEEK SOUP	Proteínas	44 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	104 Gr.

MIÉRCOLES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º GARBANZOS GUISADOS	Calorías	919 Kcal.
2º PIZZA DE JAMÓN Y BACON PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	9 Mg.
	Lípidos	38 Gr.
1º CHICKPEAS CASSEOLE	Proteínas	32 Gr.
2º HAM AND BACON PIZZA	H. Carbono	117 Gr.

MIÉRCOLES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS	Calorías	805 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON CHORIZO Y PATATAS PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	9 Mg.
	Lípidos	32 Gr.
1º LENTILS CASSEOLE WITH VEGETABLE	Proteínas	37 Gr.
2º FRIED EGGS WITH CHORIZO AND FRENCH FRIES	H. Carbono	92 Gr.

JUEVES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS CON CHORIZO	Calorías	874 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	9 Mg.
	Lípidos	36 Gr.
1º LENTILS WITH CHORIZO	Proteínas	35 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	H. Carbono	104 Gr.

JUEVES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	865 Kcal.
2º FILETE DE PLATJA EMPANADA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	3 Mg.
	Lípidos	38 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	22 Gr.
2º PLAICE FILLET WITH SALAD	H. Carbono	109 Gr.

JUEVES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	993 Kcal.
2º MERLUZA CON TOMATE PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	6 Mg.
	Lípidos	39 Gr.
1º CARBONARA SPAGUETTI	Proteínas	43 Gr.
2º HAKE WITH TOMATO	H. Carbono	119 Gr.

VIERNES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	852 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE PESCADO CON SALSA DE TOMATE PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	30 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	35 Gr.
2º FISH HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE	H. Carbono	111 Gr.

VIERNES 12**FIESTA NACIONAL**

DIARIAMENTE Y COMO COMPLEMENTO SE SERVIRÁ LECHE. EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN 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.

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 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	802 Kcal.
2º LIMANDA ORLY CON ENSALADA	Hierro	9 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	27 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	37 Gr.
2º ORLY LIMANDA WITH SALAD	H. Carbono	103 Gr.

LUNES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS NAPOLITANA	Calorías	852 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA	Hierro	4 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	32 Gr.
1º NAPOLITAN FUSILLIS	Proteínas	37 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	H. Carbono	105 Gr.

MARTES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	828 Kcal.
2º ESTOFADO DE AVE	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	29 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP	Proteínas	46 Gr.
2º CHICKEN STEW	H. Carbono	97 Gr.

MARTES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	785 Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO	Hierro	4 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	27 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	45 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH RICE	H. Carbono	92 Gr.

MIÉRCOLES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES BOLOÑESA	Calorías	890 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y ENSALADA	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	30 Gr.
1º BOLOGNESE MACARONI	Proteínas	31 Gr.
2º SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND SALAD	H. Carbono	125 Gr.

MIÉRCOLES 31

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	Calorías	903 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Hierro	10 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	39 Gr.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE	Proteínas	38 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	H. Carbono	101 Gr.

JUEVES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	853 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	111 Gr.

VIERNES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	815 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA	Hierro	6 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	34 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	36 Gr.
2º ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	93 Gr.



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.



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



OCTUBRE 2012



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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