



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.



LUNES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 898Kcal.
2º	HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL	Hierro 3 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 35 Gr.
1º	NAPOLITAN MACARONI	Proteínas 29 Gr.
2º	BEEF HAMBURGUER IN SPRING SAUCE	H. Carbono 118 Gr.

MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 934Kcal.
2º	FILETE DE POLLO CON BASTONES DE BERENJENA	Hierro 8 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 37 Gr.
1º	FRIED RICE	Proteínas 39 Gr.
2º	CHICKEN FILLET WITH AUBERGINES	H. Carbono 112 Gr.

MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS CON CHORIZO	Calorías 860Kcal.
2º	MERLUZA ONLY CON ENSALADA	Hierro 10 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 29 Gr.
1º	LENTIL CASSEROLE WITH CHORIZO	Proteínas 48 Gr.
2º	ONLY HAKE WITH SALAD	H. Carbono 104 Gr.

JUEVES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA	Calorías 917Kcal.
2º	LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA	Hierro 5 Mg.
	PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 45 Gr.
1º	NOODLE SOUP	Proteínas 30 Gr.
2º	GRILLED PORK LOIN WITH SAUTÉED POTATOES	H. Carbono 98 Gr.

VIERNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CREMA DE PUERROS	Calorías 822Kcal.
2º	PIZZA ITALIANA CON ENSALADA	Hierro 6 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 39 Gr.
1º	CREAM LEEK	Proteínas 25 Gr.
2º	ITALIAN PIZZA WITH SALAD	H. Carbono 100 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.

**LUNES 17**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	802Kcal.
2º LIMANDA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	3 Mg.
	Lípidos	28 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	25 Gr.
2º ROMANA LIMANDA WITH SALAD	H. Carbono	113 Gr.

**LUNES 24**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	853Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	3 Mg.
	Lípidos	33 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	30 Gr.
2º MEATBALLS WITH VEGETABLE SAUCE	H. Carbono	110 Gr.

**MARTES 18**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

**MARTES 25**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	854Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	31 Gr.
1º MIXED PAELLAP	Proteínas	27 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	H. Carbono	117 Gr.

**MIÉRCOLES 19**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías	816Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	46 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	49 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	52 Gr.

**MIÉRCOLES 26**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	872Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	10 Mg.
	Lípidos	34 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	37 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	104 Gr.

**JUEVES 20**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	825Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	6 Mg.
	Lípidos	27 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLES SOUP / CROUTONS	Proteínas	21 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	129 Gr.

**JUEVES 27**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	Calorías	811Kcal.
2º POLLO AL CHILINDRÓN PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	8 Mg.
	Lípidos	33 Gr.
1º CREAM COURGETTE SOUP WITH CROUTONS	Proteínas	37 Gr.
2º CHICKEN AND PEPPER SAUCE	H. Carbono	95 Gr.

**VIERNES 21**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

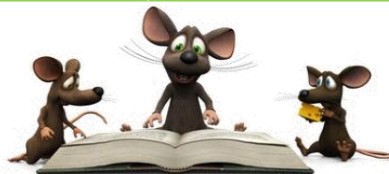
1º SPAGUETTIS ITALIANA	Calorías	816Kcal.
2º MERLUZA A LA MEUNIÈRE CON PATATA AL HORNO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	25 Gr.
1º ITALIAN PASTA	Proteínas	30 Gr.
2º HAKE IN MEUNIÈRE SAUCE WITH BAKED POTATOE	H. Carbono	120 Gr.

**VIERNES 28**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	837Kcal.
2º HUEVOS FRITOS / CROQUETAS Y PATATAS PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	11 Mg.
	Lípidos	32 Gr.
1º LENTIL CASSEROLE	Proteínas	37 Gr.
2º FRIED EGGS WITH CROQUETTES AND FRENCH FRIES	H. Carbono	77 Gr.

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..



# SEPTIEMBRE

## 2012

VUELTA  
AL COLE

BACK TO  
SCHOOL



## COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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