



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



LUNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 820Kcal.
2º	LOMO PLANCHA CON PATATAS ROSTIKO PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro 8 Mg.
		Lípidos 34 Gr.
1º	GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas 39 Gr.
2º	GRILLED PORK LOIN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono 92 Gr.

LUNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS GUIADAS	Calorías 854Kcal.
2º	HUEVOS FRITOS CON PATATAS Y CHISTORRA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro 10 Mg.
		Lípidos 31 Gr.
1º	LENTILS CASSEROLE	Proteínas 35 Gr.
2º	FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES AND CHISTORRA	H. Carbono 111 Gr.

MARTES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías 844Kcal.
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE CHOPPED PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro 7 Mg.
		Lípidos 38 Gr.
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS	Proteínas 24 Gr.
2º	SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono 106 Gr.

MARTES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CREMA DE PUERROS	Calorías 842Kcal.
2º	SOLOMILLO PLANCHA CON ESPAGUETIS AL AJILLO PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro 5 Mg.
		Lípidos 26 Gr.
1º	CREAM LEEK SOUP	Proteínas 45 Gr.
2º	GRILLED PORK LOIN WITH GARLIC SPAGHETTI	H. Carbono 112 Gr.

MIÉRCOLES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 898Kcal.
2º	SAN MARINO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro 8 Mg.
		Lípidos 26 Gr.
1º	LENTILS CASSEROLE	Proteínas 44 Gr.
2º	SAN MARINO WITH SALAD	H. Carbono 123 Gr.

MIÉRCOLES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	PAELLA MIXTA	Calorías 910Kcal.
2º	RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro 4 Mg.
		Lípidos 32 Gr.
1º	MIXED PAELLA	Proteínas 36 Gr.
2º	SLICE OF HAKE WITH SALAD	H. Carbono 121 Gr.

JUEVES 01	
FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	

JUEVES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ARROZ CON SALCHICHAS	Calorías 898Kcal.
2º	JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro 7 Mg.
		Lípidos 30 Gr.
1º	RICE WITH SAUSAGES	Proteínas 40 Gr.
2º	CHICKEN THIGHS CHILINDRON	H. Carbono 118 Gr.

JUEVES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías 963Kcal.
2º	HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro 7 Mg.
		Lípidos 43 Gr.
1º	NOODLE SOUP	Proteínas 40 Gr.
2º	HAMBURGER WITH FRENCH FRIES	H. Carbono 105 Gr.

VIERNES 02	
DÍA NO LECTIVO	

VIERNES 09	
FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA	

VIERNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 790Kcal.
2º	PLATJA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro 4 Mg.
		Lípidos 31 Gr.
1º	NAPOLITAN MACARONI	Proteínas 29 Gr.
2º	ROMANA PLACE WITH SALAD	H. Carbono 100 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 25% OF HIS/HER DAILY ALLOWANCE.



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.

LUNES 19

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	904 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	34 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	27 Gr.
2º MEATBALLS WITH VEGETABLE SAUCE	H. Carbono	124 Gr.

LUNES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	788Kcal.
2º FILETE DE SAJONIA PLANCHA CON ARROZ BLANCO	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	36 Gr.
1º CREAM COURGETTE	Proteínas	28 Gr.
2º GRILLED SMOKED FILLET WITH RICE	H. Carbono	89 Gr.

MARTES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	Calorías	871 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO Y ENSALADA	Hierro	10 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	35 Gr.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE	Proteínas	31 Gr.
2º SCRAMBLED EGGS WITH CHORIZO AND SALAD	H. Carbono	110 Gr.

MARTES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS ITALIANA	Calorías	851Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	32 Gr.
1º ITALIAN SPAGUETTI	Proteínas	39 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	H. Carbono	103 Gr.

MIÉRCOLES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	789Kcal.
2º FILETE DE POLLO A LA MILANESA CON PATATAS FRITAS	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	43 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	40 Gr.
2º CHICKEN FILLET MILANESA WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	61 Gr.

MIÉRCOLES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	771Kcal.
2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	Hierro	4 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	29 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	46 Gr.
2º ROAST CHICKEN LEMON WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	82 Gr.

JUEVES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CANELONES ROSSINI	Calorías	789Kcal.
2º LIMANDA ORLY CON ENSALADA	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	43 Gr.
1º CANELONI ROSSINI	Proteínas	40 Gr.
2º ORLY LIMANDA WITH SALAD	H. Carbono	61 Gr.

JUEVES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	910Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Hierro	10 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	38 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	39 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	H. Carbono	104 Gr.

VIERNES 23

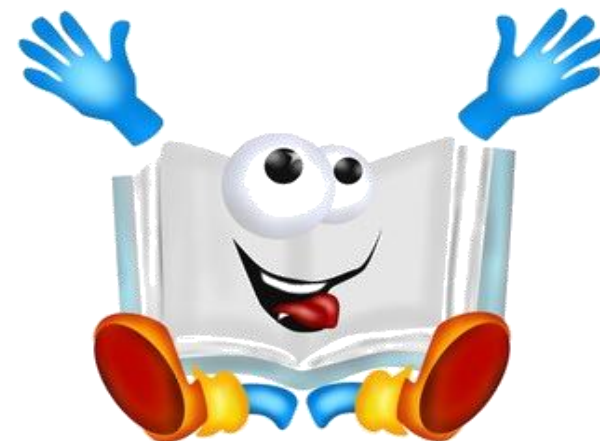
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	850Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Hierro	9 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	29 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	39 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	109 Gr.

VIERNES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	862Kcal.
2º LOMITOS DE ABADEJO CON TOMATE Y PATATA VAPOR	Hierro	7 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	30 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	41 Gr.
2º LOIN WITH TOMATO AND POTATO FISH VAPOR	H. Carbono	107 Gr.

**NOVIEMBRE 2012****COLEGIO PÚBLICO
ASUNCIÓN RINCÓN**Avda. Filipinas, 5
28003 - MADRID

Telf: 91 554 21 18

Fax: 915 345 120



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..