



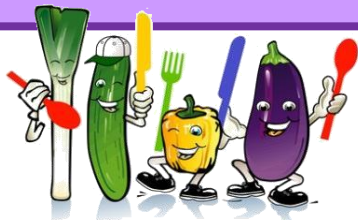
C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid
 Tel: 91 302 02 20 - Fax: 91 766 85 10
 E-mail: gastronomic@gastronomic.es
www.gastronomic.es



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

VIERNES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS CON VERDURAS	Calorías	900Kcal.
2º LOMITOS DE ABADENO MEUNIERE CON PATATA VAPOR	Hierro	10 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	30 Gr.
1º LENTILS WITH VEGETABLE	Proteínas	54 Gr.
2º FISH MEUNIERE WITH POTATOES	H. Carbono	107 Gr.



LUNES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	874Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Hierro	3 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	36 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	27 Gr.
2º MEATBALLS WITH VEGETABLE SAUCE	H. Carbono	110 Gr.

MARTES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías	866Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	33 Gr.
1º GRILLED MACARONI	Proteínas	39 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	H. Carbono	105 Gr.

MIÉRCOLES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ALUBIAS PINTAS GUISADAS	Calorías	865Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS	Hierro	9 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	36 Gr.
1º RED BEANS CASSEROLE	Proteínas	44 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	93 Gr.

JUEVES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	785Kcal.
2º CARNE ASADA CON ARROZ PILAFF	Hierro	6 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	30 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	33 Gr.
2º ROAST MEAT WITH PILAFF RICE	H. Carbono	95 Gr.

VIERNES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	848Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y RABAS DE CALAMAR	Hierro	7 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	38 Gr.
1º CREAM VEGETABLE WITH CROUTONS	Proteínas	23 Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND SQUID RABAS	H. Carbono	107 Gr.

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

FRUIT VARIES ACCORDING TO THE SEASON, ALSO PEACHES IN SYRUP, DAIRY PRODUCTS ETC.

LUNES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	862Kcal.
2º PLATJA ORLY CON ENSALADA	Hierro	10 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	29 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	48 Gr.
2º ORLY PLAICE WITH SALAD	H. Carbono	104 Gr.

MARTES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS	Calorías	889Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS	Hierro	6 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	40 Gr.
1º CREAM LEEK SOUP	Proteínas	31 Gr.
2º HAMBURGER WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	104 Gr.

MIÉRCOLES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías	790Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	32 Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas	34 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD	H. Carbono	92 Gr.

JUEVES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías	710Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Hierro	9 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	25 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	33 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	90 Gr.

VIERNES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPAGUETIS NAPOLITANA	Calorías	832Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Hierro	4 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	34 Gr.
1º NAPOLITAN SPAGUETTI	Proteínas	25 Gr.
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	110 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..

LUNES 18

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ

MARTES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	776 Kcal.
2º LIMANDA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	3 Mg.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Lípidos	26 Gr.
2º ORLY LIMANDA WITH SALAD	Proteínas	22 Gr.
	H. Carbono	115 Gr.

MIÉRCOLES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA	Calorías	741Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	5 Mg.
1º NOODLE SOUP	Lípidos	27 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	Proteínas	44 Gr.
	H. Carbono	83 Gr.

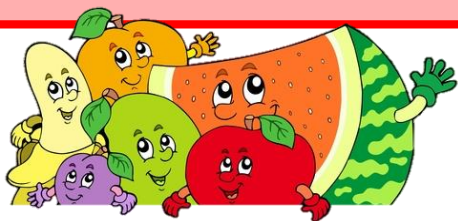
JUEVES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	Calorías	840Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON BASTONES DE BERENJENA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	11 Mg.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE	Lípidos	36 Gr.
2º HOME MADE CORDON BLEU WITH AUBERGINES	Proteínas	36 Gr.
	H. Carbono	95 Gr.

VIERNES 22

DÍA NO LECTIVO



MARZO 2013



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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