

LUNES 01

DÍA NO LECTIVO

LUNES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	889 Kcal.
2º FILETE DE PERCA ANDALUZA CON ENSALADA Y MAHONESA	Hierro	6 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	33 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	36 Gr.
2º FISH FILLET WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	113 Gr.

LUNES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS GRATINADOS	Calorías	852 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Hierro	3 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	34 Gr.
1º GRILLED PASTA	Proteínas	31 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	H. Carbono	105 Gr.

MARTES 02

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º TALLARINES CARBONARA	Calorías	836 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA	Hierro	5 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	38 Gr.
1º CARBONARA PASTA	Proteínas	36 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	90 Gr.

MARTES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	873 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Hierro	9 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	29 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	38 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	115 Gr.

MARTES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	Calorías	939 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON PATATA PAJA	Hierro	9 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	34 Gr.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE	Proteínas	33 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	126 Gr.

MIÉRCOLES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías	822 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	35 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	33 Gr.
2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE	H. Carbono	95 Gr.

MIÉRCOLES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES BOLOÑESA	Calorías	848 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Hierro	9 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	31 Gr.
1º BOLOGNESE MACARONI	Proteínas	40 Gr.
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	102 Gr.

MIÉRCOLES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA	Calorías	827 Kcal.
2º PIZZA DE JAMÓN Y BACON CON ENSALADA	Hierro	6 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	37 Gr.
1º POTATO AND CARROT PURÉE	Proteínas	25 Gr.
2º HAM AND BACON PIZZA WITH SALAD	H. Carbono	106 Gr.

JUEVES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	877 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS	Hierro	8 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	35 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	35 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	115 Gr.

JUEVES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	800 Kcal.
2º ESTOFADO DE AVE	Hierro	6 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	27 Gr.
1º CREAM COURGETTE SOUP	Proteínas	52 Gr.
2º CHICKEN STEW	H. Carbono	92 Gr.

JUEVES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	822 Kcal.
2º FILETE DE ABADEJO ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	28 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	24 Gr.
2º ROMANA FISH FILLET WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	119 Gr.

VIERNES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS PINTAS GUIADAS	Calorías	894 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Hierro	8 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	37 Gr.
1º RED BEANS CASSEROLE	Proteínas	36 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	H. Carbono	109 Gr.

VIERNES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS CON ARROZ	Calorías	862 Kcal.
2º MERLUZA CON SALSA DE TOMATE	Hierro	11 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	21 Gr.
1º LENTILS WITH RICE	Proteínas	44 Gr.
2º HAKE WITH SAUCE TOMATO	H. Carbono	121 Gr.

VIERNES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	872 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Hierro	6 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	28 Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	Proteínas	47 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	111 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.



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	880 Kcal.
2º DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	10 Mg.
	Lípidos	29 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	49 Gr.
2º FISH FINGERS WITH SALAD	H. Carbono	108 Gr.

LUNES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	832 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATA CUADRO	Hierro	5 Mg.
	Lípidos	33 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	27 Gr.
2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH POTATOES	H. Carbono	112 Gr.

MARTES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	867 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Hierro	7 Mg.
	Lípidos	38 Gr.
1º CREAM COURGETTE SOUP	Proteínas	23 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	114 Gr.

MARTES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	832 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	10 Mg.
	Lípidos	35 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	38 Gr.
2º HOME MADE CORDON BLEU WITH SALAD	H. Carbono	91 Gr.

**MIÉRCOLES 24**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS GRATINADOS	Calorías	868 Kcal.
2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	30 Gr.
1º GRILLED SPAGUETTI	Proteínas	37 Gr.
2º GARLIC CHICKEN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	110 Gr.

**JUEVES 25**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	873 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	9 Mg.
	Lípidos	29 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	38 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	115 Gr.

VIERNES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	853 Kcal.
2º LIMANDA ROMANA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	31 Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas	27 Gr.
2º ROMANA LIMANDA WITH SALAD	H. Carbono	117 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

ABRIL 2013



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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