



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

MARTES 01

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES BOLOÑESA	Calorías	893 Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	5 Mg.
	Lípidos	38 Gr.
1º BOLOGNESE MACARONI	Proteínas	24 Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	H. Carbono	114 Gr.

MIÉRCOLES 02

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	764 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	32 Gr.
1º CREAM LEEK SOUP	Proteínas	36 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	87 Gr.

JUEVES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS CON CHORIZO	Calorías	860 Kcal.
2º LIMANDA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	11 Mg.
	Lípidos	29 Gr.
1º LENTILS WITH CHORIZO	Proteínas	49 Gr.
2º ROMANA FISH WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	100 Gr.

VIERNES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	870 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	3 Mg.
	Lípidos	31 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	22 Gr.
2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH MUSHROOM AND POTATOES	H. Carbono	126 Gr.

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

DESSERTS WILL BE VARIED (FRESH FRUIT, CANNED PEACHES, MILK BASED DESSERT, ETC.)

LUNES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	871 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	5 Mg.
	Lípidos	38 Gr.
1º CARBONARA SPAGUETTI	Proteínas	30 Gr.
2º BREADED HAKE FILLET WITH SALAD	H. Carbono	102 Gr.

MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	902 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	9 Mg.
	Lípidos	30 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	42 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	117 Gr.

MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	803 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	6 Mg.
	Lípidos	31 Gr.
1º CREAM VEGETABLE SOUP	Proteínas	27 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	108 Gr.

JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	842 Kcal.
2º ESTOFADO DE AVE CON ARROZ PILAFF PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	6 Mg.
	Lípidos	24 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	49 Gr.
2º CHICKEN STEW WITH PILAFF RICE	H. Carbono	109 Gr.

VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	829 Kcal.
2º PERCA ANDALUZA CON ENSALADA Y MAHONESA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	11 Mg.
	Lípidos	30 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	40 Gr.
2º ANDALUZA FISH WITH SALAD AND MAYONNAISES	H. Carbono	100 Gr.



LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	850 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	37 Mg.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	35 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	H. Carbono	95 Gr.

MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	903 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	33 Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas	36 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD AND MAYONNAISE	H. Carbono	117 Gr.

MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS GRATINADOS	Calorías	865 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	4 Mg.
	Lípidos	35 Mg.
1º GRILLED PASTA	Proteínas	27 Gr.
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	114 Gr.

JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS	Calorías	824 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	10 Mg.
	Lípidos	36 Gr.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE WITH VEGETABLE	Proteínas	47 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD	H. Carbono	83 Gr.

VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	783 Kcal.
2º PIZZA DE JAMÓN Y BACON CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	5 Mg.
	Lípidos	31 Mg.
1º CREAM COURGETTE SOUP	Proteínas	35 Gr.
2º HAM AND BACON PIZZA WITH SALAD	H. Carbono	93 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 21**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º LENTEJAS BURGALESA	Calorías	877 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	8 Mg.
	Lípidos	30 Gr.
1º LENTILS BURGALESA	Proteínas	41 Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	H. Carbono	114 Gr.

MARTES 22**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	818 Kcal
2º SOLOMILLOS DE POLLO EN PEPITORIA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	7 .
	Lípidos	23 Mg.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	Proteínas	49 Gr.
2º CHICKEN TENDERLOIN IN PEPITORIA	H. Carbono	106 Gr.

MIÉRCOLES 23**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CODITOS BOLOÑESA	Calorías	809 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	9 Mg.
	Lípidos	21 Gr.
1º BOLOGNESE PASTA	Proteínas	31 Gr.
2º HAKE IN SAUCE	H. Carbono	127 Gr.

JUEVES 24**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	825 Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	9 Mg.
	Lípidos	29 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	38 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	105 Gr.

VIERNES 25**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	803 Kcal
2º ABADAJE ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	3 .
	Lípidos	28 Mg.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	26 Gr.
2º ORLY FISH WITH SALAD	H. Carbono	114 Gr.

**LUNES 28****INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	850 Kcal
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS DADO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	5 .
	Lípidos	38 Mg.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	45 Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	84 Gr.

MARTES 29**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	856 Kcal
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA Y MAHONESA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	3 .
	Lípidos	37 Mg.
1º FRIED RICE	Proteínas	36 Gr.
2º HAKE FILLET WITH SALAD AN MAYONNAISE	H. Carbono	97 Gr.

MIÉRCOLES 30**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ALUBIAS PINTAS GUIADAS	Calorías	818 Kcal
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	9 .
	Lípidos	31 Mg.
1º RED BEANS CASSEROLE	Proteínas	49 Gr.
2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH AUBERGINES	H. Carbono	88 Gr.

JUEVES 31**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	924 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro	5 Mg.
	Lípidos	37 Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	Proteínas	32 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	H. Carbono	115 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



OCTUBRE 2013

C.E.I.P ASUNCIÓN RINCÓN

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