

## LUNES 01

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABAZA  
 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º PUMPKIN CREAM  
 2º HAM OMELETTE WITH SALAD  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	731	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	37	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	70	Gr.
Proteínas	18	Gr.
Sal	24	Gr.
	2	Gr.

## MARTES 02

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA  
 2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA  
 CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN  
 PAN Y LÁCTEO  
 1º WHITE BEANS WITH VEGETABLES  
 2º MEATBALLS (BURGER MEAT) IN SAUCE  
 WITH CARROT AND MUSHROOM  
 BREAD AND DAIRY

Calorías	788	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	30	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	81	Gr.
Sal	20	Gr.
	36	Gr.
	2	Gr.

## MIÉRCOLES 03

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PASTEL DE BRÓCOLI  
 2º LOMO EMPANADO CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º BROCCOLI CAKE  
 2º BREADED LOIN WITH SALAD  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	833	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	51	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	63	Gr.
Sal	25	Gr.
	25	Gr.
	2	Gr.

## JUEVES 04

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO  
 2º COCIDO MADRILEÑO  
 (GARBANZOS ECOLÓGICOS)  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º COCIDO SOUP  
 2º MADRILENIAN STEW  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK



Calorías	880	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	44	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	14	Gr.
Proteínas	78	Gr.
Sal	13	Gr.
	37	Gr.
	2	Gr.

## VIERNES 05

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS NAPOLITANA  
 2º MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º NAPOLITAN PASTA  
 2º BAKED HAKE WITH STEAM POTATO  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	709	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	17	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	2	Gr.
Proteínas	100	Gr.
Sal	22	Gr.
	34	Gr.
	1	Gr.

## LUNES 08

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUIADAS  
 2º LACÓN A LA GALLEGA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º STEWED LENTILS  
 2º GALICIAN LACON  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	861	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	39	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	77	Gr.
Sal	26	Gr.
	42	Gr.
	3	Gr.

## MARTES 09

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ HORTELANO  
 2º ATÚN CON TOMATE  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º VEGETABLE RICE  
 2º TUNA WITH TOMATO  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	768	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
Proteínas	101	Gr.
Sal	23	Gr.
	28	Gr.
	2	Gr.

## MIÉRCOLES 10

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS  
 2º POLLO ASADO CON PATATAS  
 PAN Y LÁCTEO  
 1º LETTERS SOUP  
 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES  
 BREAD AND DAIRY

Calorías	775	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	31	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
Proteínas	74	Gr.
Sal	23	Gr.
	45	Gr.
	1	Gr.

## JUEVES 11

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES GRATINADOS  
 2º BACALAO ORLY CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º GRATIN MACARONI  
 2º ORLY COD WITH SALAD  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	742	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
Proteínas	84	Gr.
Sal	12	Gr.
	37	Gr.
	3	Gr.

# VACACIONES DE



# SEMANA SANTA

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

#### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

#### SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verdura u hortaliza cruda o cocinada
- Arroz, pasta o patata
- Pescados o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

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.



## MARTES 23

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º SAUTÉED GREEN BEANS  
 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	718	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	83	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	17	Gr.
Sal	4	Gr.

## MIÉRCOLES 24

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE  
 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON DELICIAS  
 DE CALABACÍN  
 PAN Y YOGUR ECOLÓGICO  
 1º WHITE RICE WITH TOMATO  
 2º GRILLED CHICKEN FILLET WITH COURGETTE  
 DELIGHT  
 BREAD AND YOGUR



Calorías	720	Kcal.
Lípidos	22	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	94	Gr.
(Azúcares)	10	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

## JUEVES 25

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUIADAS  
 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º STEWED LENTILS  
 2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	750	Kcal.
Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	69	Gr.
(Azúcares)	32	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	3	Gr.

## VIERNES 26

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA  
 2º MERLUZA RIOJANA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º CARBONARA SPAGUETTIS  
 2º RIOJANA HAKE  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	795	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	91	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

NUTRITIONAL INFORMATION ARE BASED ON ESTABLISHED CRITERIA FOR CHILDREN BETWEEN 10 AND 12 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35% OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.

## LUNES 29

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS  
 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
 PRIMAVERAL  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º LEEK CREAM  
 2º BEEF BURGER IN SPRING SAUCE  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	704	Kcal.
Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
H.Carbono	73	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

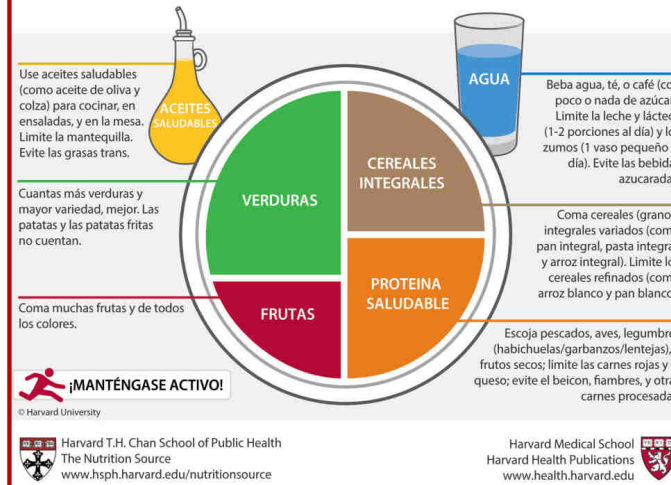
## MARTES 30

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA  
 2º EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA  
 PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE  
 1º MIXED PAELLA  
 2º TUNA PASTIES WITH SALAD  
 BREAD, FRESH FRUIT AND MILK

Calorías	894	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	120	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	3	Gr.

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



# ABRIL - 2019

## C.E.I.P ASUNCIÓN RINCÓN

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

[cp.asuncionrincon.madrid@educa.madrid.org](mailto:cp.asuncionrincon.madrid@educa.madrid.org)



[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)

