

LUNES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	876	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	37	Gr.
1º STEW LENTILS	H.Carbono (Azúcares)	88	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	39	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ENSALADA DE PASTA	Calorías	858	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) A LA CAZADORA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	37	Gr.
1º PASTA SALAD	H.Carbono (Azúcares)	86	Gr.
2º MEATBALLS IN CAZADORA SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	35	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GAZPACHO O SOPA DE PICADILLO	Calorías	882	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y LÁCTEO	Lípidos (Saturados)	39	Gr.
1º GAZPACHO OR PICADILLO SOUP	H.Carbono (Azúcares)	12	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES BREAD AND DAIRY	Proteínas	48	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ RIOJANO	Calorías	868	Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	35	Gr.
1º RIOJANO RICE	H.Carbono (Azúcares)	100	Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	35	Gr.
	Sal	2	Gr.

VIERNES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERROS	Calorías	733	Kcal.
2º SALCHICHAS FRESCAS CON SALSA DE TOMATE PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	42	Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono (Azúcares)	60	Gr.
2º FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	23	Gr.
	Sal	3	Gr.

LUNES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PATATAS GRATINADAS CON BACON	Calorías	881	Kcal.
2º MAGRO GUIADO CON CALABAZA Y GUISANTES PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	44	Gr.
1º GRATIN POTATOES WITH BACON	H.Carbono (Azúcares)	79	Gr.
2º STEW LEAN WITH PUMPKIN AND PEAS BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	37	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA	Calorías	873	Kcal.
2º BIENMESABE CON ENSALADA PAN Y YOGUR ECOLÓGICO	Lípidos (Saturados)	39	Gr.
1º MIXED PAELLA	H.Carbono (Azúcares)	85	Gr.
2º FISH WITH SALAD BREAD AND YOGUR	Proteínas	43	Gr.
	Sal	3	Gr.

MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías	767	Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	40	Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono (Azúcares)	63	Gr.
2º THIGHS CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	32	Gr.
	Sal	1	Gr.

JUEVES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE	Calorías	728	Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	35	Gr.
1º SAUTÉED CHICKPEAS WITH TOMATO	H.Carbono (Azúcares)	72	Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	25	Gr.
	Sal	3	Gr.

VIERNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS CARBONARA	Calorías	699	Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	25	Gr.
1º CARBONARA PASTA	H.Carbono (Azúcares)	80	Gr.
2º GRILLED HAKE WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	35	Gr.
	Sal	2	Gr.

LUNES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	709	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGER MEAT) A LA JARDINERA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	41	Gr.
1º PUMPKIN CREAM	H.Carbono (Azúcares)	15	Gr.
2º BEEF BURGER IN VEGETABLE SAUCE BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	23	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	849	Kcal.
2º BOQUERONES ANDALUZA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	29	Gr.
1º WHITE RICE WITH TOMATO	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
2º ANDALUZA FISH WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	38	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA	Calorías	791	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Lípidos (Saturados)	30	Gr.
1º LENTILS WITH VEGETABLE	H.Carbono (Azúcares)	76	Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD BREAD AND DAIRY	Proteínas	47	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 20		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	812	Kcal.
2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	33	Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS	H.Carbono (Azúcares)	102	Gr.
2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	22	Gr.
	Sal	3	Gr.

VIERNES 21		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES GRATINADAS	Calorías	736	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA FRESCA Y LECHE	Lípidos (Saturados)	23	Gr.
1º GRATIN PASTA	H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
2º GRILLED LOIN WITH POTATO AND CARROT BREAD, FRESH FRUIT AND MILK	Proteínas	97	Gr.
	Sal	32	Gr.
	Sal	2	Gr.

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.

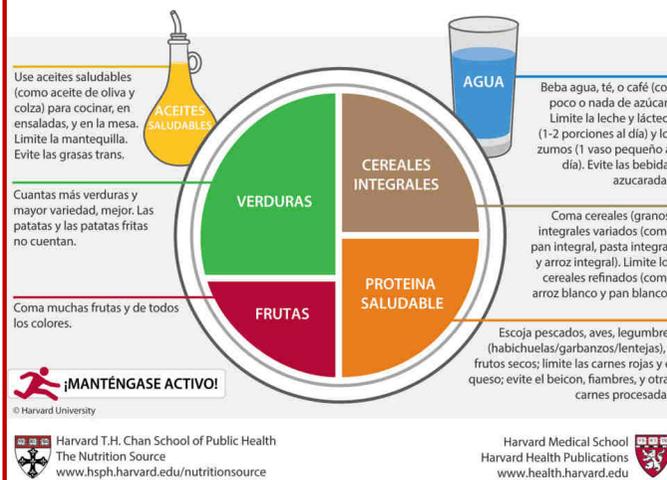
FELIZ VERANO



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.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



CON EL FIN DE INCORPORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS MÁS SALUDABLES, TANTO EN EL COLEGIO COMO EN CASA, EN EL MES DE MAYO SE IMPARTIERON UNAS CHARLAS NUTRICIONALES DIRIGIDAS A LOS ALUMNOS/AS DE 3º A 6º.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN
www.gastronomic.es



JUNIO - 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

