



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



LUNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CREMA DE CALABACÍN	Calorías 859 Kcal.
2º	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Hierro 4 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 42 Gr.
1º	CREAM COURGETTE SOUP	Proteínas 26 Gr.
2º	MEATBALLS SPRINGTIME IN SAUCE	H. Carbono 96 Gr.

LUNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 892 Kcal.
2º	LOMO AL AJILLO CON DELICIAS DE CALABACÍN	Hierro 7 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 37 Gr.
1º	NAPOLITAN MACARONI	Proteínas 34 Gr.
2º	GARLIC PORK LOIN WITH COURGETTE	H. Carbono 107 Gr.

MARTES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	SOPA DE COCIDO	Calorías 874 Kcal.
2º	COCIDO MADRILEÑO	Hierro 9 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 29 Gr.
1º	NOODLE SOUP	Proteínas 38 Gr.
2º	STEW MADRILENIAN	H. Carbono 115 Gr.

MARTES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	PAELLA VALENCIANA	Calorías 902 Kcal.
2º	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA	Hierro 4 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 33 Gr.
1º	RICE VALENCIAN STYLE	Proteínas 37 Gr.
2º	ROMANA HAKE FILLET WITH SALAD	H. Carbono 116 Gr.

MIÉRCOLES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 802 Kcal.
2º	ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS	Hierro 7 Mg.
	PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 30 Gr.
1º	GREEN BEANS	Proteínas 36 Gr.
2º	CHICKEN ESCALOPE WITH FRENCH FRIES	H. Carbono 101 Gr.

MIÉRCOLES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	Calorías 786 Kcal.
2º	POLLO AL CHILINDRÓN	Hierro 8 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 29 Gr.
1º	NOODLE SOUP	Proteínas 47 Gr.
2º	CHICKEN STEW	H. Carbono 87 Gr.

JUEVES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	SOPA DE AVE CON LETRAS	Calorías 846 Kcal.
2º	HAMBURGUESA AMERICANA	Hierro 6 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 38 Gr.
1º	NOODLE SOUP	Proteínas 37 Gr.
2º	HAMBURGER	H. Carbono 89 Gr.

JUEVES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 884 Kcal.
2º	FILETE DE LIMANDA ORLY CON ENSALADA	Hierro 3 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 38 Gr.
1º	PLAIM BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas 22 Gr.
2º	LIMANDA FILLET ORLY WITH SALAD	H. Carbono 112 Gr.

JUEVES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 838 Kcal.
2º	SAN MARINO CON ENSALADA	Hierro 8 Mg.
	PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 25 Gr.
1º	LENTIL CASSEROLE	Proteínas 40 Gr.
2º	SAN MARINO WITH SALAD	H. Carbono 114 Gr.

VIERNES 02		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CODITOS NAPOLITANA	Calorías 833 Kcal.
2º	FILETE DE PLATJA EN SALS	Hierro 3 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 28 Gr.
1º	NAPOLITAN PASTA	Proteínas 31 Gr.
2º	PLAICE FILLET IN SAUCE	H. Carbono 116 Gr.

VIERNES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS CON VERDURAS	Calorías 928 Kcal.
2º	HUEVOS VILLARROY CON PATATAS PAJA	Hierro 9 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 35 Gr.
1º	LENTIL CASSEROLE WITH VEGETABLE	Proteínas 34 Gr.
2º	EGGS VILLARROY WITH FRENCH FRIES	H. Carbono 121 Gr.

VIERNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías 892 Kcal.
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y RABAS DE CALAMAR	Hierro 6 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 40 Gr.
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS	Proteínas 27 Gr.
2º	SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND SQUID	H. Carbono 112 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



DIARIAMENTE Y COMO COMPLEMENTO SE SERVIRÁ LECHE. EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOCÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC...)

MILK IS SERVED AS AN ACCOMPANIMENT EVERY DAY, FRUIT VARIES ACCORDING TO THE SEASON, ALSO PEACHES IN SYRUP, DAIRY PRODUCTS ETC. ARE SERVED.

LUNES 19

FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ



MARTES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS ITALIANA	Calorías	899 Kcal.
2º MAGRO GUISADO	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	30 Gr.
1º ITALIAN SPAGUETTI	Proteínas	42 Gr.
2º MAGRO CASSEROLE	H. Carbono	117 Gr.

MIÉRCOLES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBÍAS BLANCAS ESTOFADAS	Calorías	915 Kcal.
2º SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA	Hierro	10 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	39 Gr.
1º CASSOULET OF HARICOT BEANS	Proteínas	37 Gr.
2º SUPREME HAM AND CHEESE WITH SALAD	H. Carbono	104 Gr.

JUEVES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	816 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	27 Gr.
1º GREEN BEANS	Proteínas	43 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	102 Gr.

VIERNES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	886 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE PESCADO CON ENSALADA	Hierro	3 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	30 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	36 Gr.
2º FISH HAMBURGER WITH SALAD	H. Carbono	121 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 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES	Calorías	811 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS Y CHISTORRA	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	41 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS	Proteínas	25 Gr.
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES AND	H. Carbono	87 Gr.

MARTES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUISADAS	Calorías	807 Kcal.
2º PLATJA MEUNIERE	Hierro	9 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	24 Gr.
1º LENTIL CASSEROLE	Proteínas	37 Gr.
2º PLAICE MEUNIERE	H. Carbono	114 Gr.

MIÉRCOLES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	934 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA	Hierro	5 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	36 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	37 Gr.
2º ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	117 Gr.

JUEVES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS BOLOÑESA	Calorías	957 Kcal.
2º DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	38 Gr.
1º BOLOGNESE FUSILLIS	Proteínas	29 Gr.
2º FISH FINGERS WITH SALAD	H. Carbono	124 Gr.

VIERNES 30

DÍA NO LECTIVO



MARZO 2012



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

Avda. Filipinas, 5
28003 - MADRID
Telf: 91 554 21 18
Fax: 915 345 120