



C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid  
 Tel: 91 302 02 20 - Fax: 91 766 85 10  
 E-mail: [gastronomic@gastronomic.es](mailto:gastronomic@gastronomic.es)  
[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)



LUNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías 840 Kcal.
2º	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Hierro 7 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 38 Gr.
1º	CREAM OF VEGETABLE SOUP	Proteínas 22 Gr.
2º	SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono 105 Gr.

MARTES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 835 Kcal.
2º	MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro 4 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 28 Gr.
1º	PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas 31 Gr.
2º	ROMANA HAKE WITH SALAD	H. Carbono 115 Gr.

MARTES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 787 Kcal.
2º	FILETE DE LIMANDA MEUNIERE CON PATATA AL HORNO	Hierro 9 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 24 Gr.
1º	LENTIL CASSEROLE	Proteínas 39 Gr.
2º	LIMANDA FILLET MEUNIERE	H. Carbono 106 Gr.



MIÉRCOLES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías 842 Kcal.
2º	CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA	Hierro 6 Mg.
	PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 34 Gr.
1º	GREEN BEANS	Proteínas 37 Gr.
2º	ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES	H. Carbono 102 Gr.

MIÉRCOLES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 909 Kcal.
2º	POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACÍN	Hierro 6 Mg.
	PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 33 Gr.
1º	FRIED RICE	Proteínas 39 Gr.
2º	ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH COURGETTE	H. Carbono 114 Gr.

JUEVES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS GUIADAS	Calorías 889 Kcal.
2º	PIZZA DE JAMÓN Y BACÓN	Hierro 10 Mg.
	PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 32 Gr.
1º	LENTIL CASSEROLE	Proteínas 40 Gr.
2º	HAM AND BACON PIZZA	H. Carbono 117 Gr.

JUEVES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ESPAGUETIS GRATINADOS	Calorías 856 Kcal.
2º	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA	Hierro 4 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 31 Gr.
1º	GRILLED SPAGUETTI	Proteínas 37 Gr.
2º	BREADED HAKE WITH SALAD	H. Carbono 108 Gr.

VIERNES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	PATATAS CON CHORIZO	Calorías 786 Kcal.
2º	FILETE DE POLLO CON ENSALADA	Hierro 7 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 34 Gr.
1º	POTATOES WITH CHORIZO	Proteínas 37 Gr.
2º	CHICKEN FILLET WITH SALAD	H. Carbono 84 Gr.

VIERNES 20		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	SOPA DE COCIDO	Calorías 850 Kcal.
2º	COCIDO MADRILEÑO	Hierro 9 Mg.
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 29 Gr.
1º	NOODLE SOUP	Proteínas 39 Gr.
2º	STEW MADRILENIAN	H. Carbono 109 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 23

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS

2º FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

1º GREEN BEANS

2º RUSSIAN FILLET WITH FRENCH FRIEN

Calorías	843 Kcal.
Hierro	7 Mg.
Lípidos	38 Gr.
Proteínas	30 Gr.
H. Carbono	96 Gr.

LUNES 30

DÍA NO LECTIVO



MARTES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS ITALIANA

2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

1º ITALIAN FUSILLIS

2º HOME MADE CORDON BLEU WITH SALAD

Calorías	874 Kcal.
Hierro	5 Mg.
Lípidos	37 Gr.
Proteínas	29 Gr.
H. Carbono	106 Gr.

MIÉRCOLES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA VALENCIANA

2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

1º RICE VALENCIAN STYLE

2º ORLY HAKE WITH SALAD

Calorías	860 Kcal.
Hierro	4 Mg.
Lípidos	32 Gr.
Proteínas	36 Gr.
H. Carbono	107 Gr.

JUEVES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS

2º POLLO CON TOMATE

PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT

1º CREAM LEEK SOUP

2º CHICKEN WITH TOMATO

Calorías	818 Kcal.
Hierro	8 Mg.
Lípidos	30 Gr.
Proteínas	38 Gr.
H. Carbono	104 Gr.

VIERNES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBÍAS BLANCAS GUISADAS

2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS

PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT

1º CASSOULET OF HARICOT BEANS

2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES

Calorías	817 Kcal.
Hierro	9 Mg.
Lípidos	30 Gr.
Proteínas	31 Gr.
H. Carbono	107 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..



ABRIL 2012



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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