



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

**MARTES 01**

## FIESTA DEL TRABAJO



**MIÉRCOLES 02**

## FIESTA DE LA COMUNIDAD



**JUEVES 03**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CANELONES ROSSINI	Calorías	858 Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	45 Gr.
1º CANELONI ROSSINI	Proteínas	49 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	H. Carbono	65 Gr.

**VIERNES 04**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	Calorías	798 Kcal.
2º LOMO DE SAJONIA CON ARROZ PILAFF	Hierro	5 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	38 Gr.
1º CREAM COURGETTE SOUP WITH CROUTONS	Proteínas	30 Gr.
2º SMOKED PORK LOIN WITH RICE PILAFF	H. Carbono	85 Gr.

LA CANTIDAD DE CALORÍAS HA SIDO CALCULADA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESTABLECIDAS PARA UN NIÑO DE 10-12 AÑOS, CUYO APOORTE 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

**LUNES 07**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	855 Kcal.
2º LIMANDA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	37 Gr.
1º CARBONARA SPAGUETTI	Proteínas	28 Gr.
2º ROMANA LIMANDA WITH SALAD	H. Carbono	104 Gr.

**MARTES 08**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	839 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS	Hierro	8 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	38 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP	Proteínas	36 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	88 Gr.

**MIÉRCOLES 09**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	842 Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN	Hierro	10 Mg.
ENSALADA	Lípidos	24 Gr.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Proteínas	42 Gr.
1º LENTIL CASSEROLE	H. Carbono	118 Gr.
2º SCRAMBLED EGGS WITH HAM / SALAD		

**JUEVES 10**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	792 Kcal.
2º MERLUZA CON TOMATE	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	20 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	29 Gr.
2º HAKE WITH TOMATO	H. Carbono	126 Gr.

**VIERNES 11**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	853 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	111 Gr.



**LUNES 14**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	966 Kcal.
2º FRITURA VARIADA CON ENSALADA	Hierro	8 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	31 Gr.
1º LENTIL CASSEROLE	Proteínas	42 Gr.
2º ASSORTED FRIED WITH SALAD	H. Carbono	130 Gr.

**MARTES 15**

## SAN ISIDRO



**MIÉRCOLES 16**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	832 Kcal.
2º SAN MARINO CON ENSALADA	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	27 Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	Proteínas	30 Gr.
2º SAN MARINO WITH SALAD	H. Carbono	116 Gr.

**JUEVES 17**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	843 Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA	Hierro	7 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	36 Gr.
1º GREEN BEANS	Proteínas	33 Gr.
2º HAMBURGER	H. Carbono	98 Gr.

**VIERNES 18**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GUIADAS	Calorías	803 Kcal.
2º POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACÍN	Hierro	7 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	33 Gr.
1º COOKED POTATOES	Proteínas	41 Gr.
2º ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH COURGETTE	H. Carbono	88 Gr.

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 21**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	819 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	31 Gr.
1º CREAM LEEK SOUP / CROUTONS	Proteínas	26 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	111 Gr.

**LUNES 28**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	783 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA	Hierro	8 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	31 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	34 Gr.
2º CHICKEN BREAST VILLARROY WITH SALAD	H. Carbono	93 Gr.

**MARTES 22**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE AVE CON LETRAS	Calorías	842 Kcal.
2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	36 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	42 Gr.
2º ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	91 Gr.

**MARTES 29**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS CON MAGRO	Calorías	833 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	8 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	29 Gr.
1º LENTIL WITH LEAN	Proteínas	49 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	H. Carbono	96 Gr.

**MIÉRCOLES 23**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	824 Kcal.
2º FILETE DE PLATUJA CON ENSALADA	Hierro	3 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	31 Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas	25 Gr.
2º PLAICE FILLET WITH SALAD	H. Carbono	111 Gr.

**MIÉRCOLES 30**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS GRATINADOS	Calorías	806 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Hierro	4 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	32 Gr.
1º GRILLED FUSILLIS	Proteínas	25 Gr.
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	105 Gr.

**JUEVES 24**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PURÉ DE LEGUMBRES	Calorías	916 Kcal.
2º SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO CON BASTONES DE BERENJENA	Hierro	10 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	38 Gr.
1º LEGUME PURÉE	Proteínas	37 Gr.
2º SUPREME HAN AND CHEESE WITH AUBERGINES	H. Carbono	109 Gr.

**JUEVES 31**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	883 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Hierro	5 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	43 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP	Proteínas	28 Gr.
2º MADRILANIAN MEATBALLS	H. Carbono	99 Gr.

**VIERNES 25**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES ITALIANA	Calorías	787 Kcal.
2º MERLUZA MEUNIÈRE CON PATATA VAPOR	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	23 Gr.
1º ITALIAN MACARONI	Proteínas	26 Gr.
2º HAKE MEUNIÈRE WITH POTATOES	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..



# MAYO 2012



## COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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