



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



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.



LUNES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	796Kcal.
2º	HEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	5 Mg.
		Lípidos	37 Gr.
1º	GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	24 Gr.
2º	VILLARROY EGGS WITH SALAD	H. Carbono	93 Gr.

MARTES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	LENTEJAS CON CHORIZO	Calorías	928Kcal.
2º	MERLUZA MEUNIERE CON PATATA VAPOR PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	10 Mg.
		Lípidos	28 Gr.
1º	LENTILS WITH CHORIZO	Proteínas	43 Gr.
2º	HAKE MEUNIERE WITH POTATO STEAM	H. Carbono	128 Gr.

MIÉRCOLES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º	MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	918Kcal.
2º	FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	6 Mg.
		Lípidos	34 Gr.
1º	NAPOLITAN MACARONI	Proteínas	43 Gr.
2º	CHICKEN FILLET WITH SALAD	H. Carbono	110 Gr.

JUEVES 06
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

VIERNES 07
DÍA NO LECTIVO

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 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	807Kcal.
2º TILAPIA 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 TILAPIA WITH SALAD	H. Carbono	108 Gr.

LUNES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	905Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Hierro	11 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	30 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	39 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	123 Gr.

MARTES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	934 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Hierro	4 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	44 Gr.
1º CREAM VEGETABLE WITH CROUTONS	Proteínas	32 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	H. Carbono	105 Gr.

MARTES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	828Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	29 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	45 Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	99 Gr.

MIÉRCOLES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	Calorías	933Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON BASTONES DE BERENJENA	Hierro	12 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	39 Gr.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE	Proteínas	40 Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH AUBERGINES	H. Carbono	107 Gr.

MIÉRCOLES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	887Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA	Hierro	4 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	38 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	39 Gr.
2º FILLET HAKE WITH SALAD	H. Carbono	96 Gr.

JUEVES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA	Calorías	861Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	32 Gr.
1º BOLOGNESE SPAGUETTI	Proteínas	40 Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	H. Carbono	104 Gr.

JUEVES 20

1º SOPA DE PICADILLO
2º PIZZA ITALIANA
POSTRE NAVIDEÑO
Y REFRESCOS (Cola,
Naranja y Limón)

VIERNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	827Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Hierro	9 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	25 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	36 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	115 Gr.

VIERNES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS GRATINADOS	Calorías	896 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS PRIMAVERAL	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	33 Gr.
1º GRILLED FUSILLIS	Proteínas	29 Gr.
2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE	H. Carbono	122 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...

DICIEMBRE 2012



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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