



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 07

DÍA FESTIVO

LUNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 850Kcal.
2º	FILETE DE PLATJA ORLY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro 4 Mg.
1º	PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Lípidos 29 Gr.
2º	ORLY PLAICE FILLET WITH SALAD	Proteínas 24 Gr.
		H. Carbono 123 Gr.

MARTES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CODITOS GRATINADOS	Calorías 884Kcal.
2º	LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro 4 Mg.
1º	GRILLED PASTA	Lípidos 34 Gr.
2º	GRILLED PORK LOIN WITH FRENCH FRIES	Proteínas 37 Gr.
		H. Carbono 108 Gr.

MARTES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	CREMA DE CALABACÍN	Calorías 896Kcal.
2º	HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro 6 Mg.
1º	CREAM COURGETTE SOUP	Lípidos 40 Gr.
2º	HAMBURGER WITH POTATOES	Proteínas 32 Gr.
		H. Carbono 103 Gr.

MIÉRCOLES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	PAELLA VALENCIANA	Calorías 910Kcal.
2º	MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro 4 Mg.
1º	RICE VALENCIAN STYLE	Lípidos 33 Gr.
2º	ROMANA HAKE WITH SALAD	Proteínas 37 Gr.
		H. Carbono 118 Gr.

MIÉRCOLES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	SOPA DE COCIDO	Calorías 902Kcal.
2º	COCIDO MADRILEÑO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro 8 Mg.
1º	NOODLE SOUP	Lípidos 30 Gr.
2º	STEW MADRILENIAN	Proteínas 42 Gr.
		H. Carbono 117 Gr.

JUEVES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	Calorías 797Kcal.
2º	HUEVOS FRITOS CON PATATAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro 9 Mg.
1º	HARICOT BEANS CASSEROLE	Lípidos 30 Gr.
2º	FRIED EGGS WITH POTATOES	Proteínas 31 Gr.
		H. Carbono 102 Gr.

JUEVES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	MACARRONES NAPOLITANA	Calorías 895Kcal.
2º	SAN JACOBO CASERO CON BASTONES DE BERENJENA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro 5 Mg.
1º	NAPOLITAN MACARONI	Lípidos 40 Gr.
2º	HOME CORDON BLEU WITH AUBERGINES	Proteínas 30 Gr.
		H. Carbono 105 Gr.

VIERNES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 784Kcal.
2º	ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro 8 Mg.
1º	GREEN BEANS WITH TOMATO	Lípidos 32 Gr.
2º	CHICKEN ESCALOPE WITH SALAD	Proteínas 36 Gr.
		H. Carbono 89 Gr.

VIERNES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º	LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 819Kcal.
2º	LOMITOS DE ABADEJO EN SALSAS VERDE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Hierro 9 Mg.
1º	LENTILS CASSEROLE	Lípidos 20 Gr.
2º	FISH IN SAUCE	Proteínas 41 Gr.
		H. Carbono 121 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.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC...)

FRUIT VARIES ACCORDING TO THE SEASON, ALSO PEACHES IN SYRUP, DAIRY PRODUCTS ETC.

LUNES 21

- 1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS
 2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT

Calorías	844	Kcal.
Hierro	7	Mg.
Lípidos	38	Gr.
Proteínas	24	Gr.
H. Carbono	106	Gr.

MARTES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º FRIED RICE
 2º MEATBALLS MADRILENIAN

Calorías	857	Kcal.
Hierro	3	Mg.
Lípidos	36	Gr.
Proteínas	28	Gr.
H. Carbono	106	Gr.

MIÉRCOLES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 2º POLLO ASADO CON PATATAS
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT
 1º GREEN BEANS WITH TOMATO
 2º ROAST CHICKEN WITH POTATOES

Calorías	758	Kcal.
Hierro	6	Mg.
Lípidos	25	Gr.
Proteínas	39	Gr.
H. Carbono	96	Gr.

JUEVES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ESPAGUETIS CARBONARA
 2º MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º SPAGUETTI CARBONARA
 2º HAKE EMPANADA WITH SALAD

Calorías	892	Kcal.
Hierro	5	Mg.
Lípidos	37	Gr.
Proteínas	30	Gr.
H. Carbono	110	Gr.

VIERNES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS
 2º SALCHICHAS CON PATATA CERILLA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º HARICOT BEANS CASSEROLE
 2º SAUSAGES WITH POTATOES

Calorías	824	Kcal.
Hierro	9	Mg.
Lípidos	37	Gr.
Proteínas	32	Gr.
H. Carbono	91	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 28**DÍA NO LECTIVO****MARTES 29**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PATATAS CON CHORIZO
 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º POTATOES WITH CHORIZO
 2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	806	Kcal.
Hierro	5	Mg.
Lípidos	35	Gr.
Proteínas	23	Gr.
H. Carbono	103	Gr.

MIÉRCOLES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUIADAS
 2º LIMANDA ORLY CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º LENTILS CASSEROLE
 2º ORLY LIMANDA WITH SALAD

Calorías	804	Kcal.
Hierro	9	Mg.
Lípidos	27	Gr.
Proteínas	38	Gr.
H. Carbono	103	Gr.

JUEVES 31

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS
 2º CARNE ASADA CON ARROZ PILAFF
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT
 1º NOODLE SOUP
 2º ROAST MEAT WITH RICE

Calorías	904	Kcal.
Hierro	5	Mg.
Lípidos	40	Gr.
Proteínas	49	Gr.
H. Carbono	90	Gr.

**ENERO 2013****COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN**

Avda. Filipinas, 5
 28003 - MADRID

Telf: 91 554 21 18

Fax: 91 534 51 20