



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



VIERNES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	836Kcal.
2º HAMBURGUESA DE PESCADO CON ENSALADA	Hierro	5 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	31 Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	Proteínas	38 Gr.
2º FISH HAMBURGER WITH SALAD	H. Carbono	101 Gr.

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 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	829Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Hierro	7 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	38 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLE WITH CROUTONS	Proteínas	23 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	102 Gr.

MARTES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	Calorías	915Kcal.
2º LOMO EMPANADO CON ENSALADA	Hierro	11 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	34 Gr.
1º HARICOT BEANS CASSEROLE	Proteínas	49 Gr.
2º BREADED PORK LOIN WITH SALAD	H. Carbono	103 Gr.

MIÉRCOLES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	750Kcal.
2º POLLO AL AJILLO	Hierro	6 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	26 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas	40 Gr.
2º GARLIC CHICKEN	H. Carbono	89 Gr.

JUEVES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PAELLA MIXTA	Calorías	939Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	34 Gr.
1º MIXED PAELLA	Proteínas	41 Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD	H. Carbono	119 Gr.

VIERNES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO	Calorías	866Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Hierro	9 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	29 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	38 Gr.
2º STEW MADRILENIAN	H. Carbono	114 Gr.



LUNES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	837Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Hierro	10 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	31 Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Proteínas	36 Gr.
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	105 Gr.

MARTES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS GUIADAS	Calorías	811 Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA	Hierro	7 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	33 Gr.
1º COOKED POTATOES	Proteínas	37 Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD	H. Carbono	96 Gr.

MIÉRCOLES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	732Kcal.
2º LOMITOS DE ABADEJO A LA ANDALUZA	Hierro	3 Mg.
CON ENSALADA	Lípidos	26 Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	22 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	H. Carbono	103 Gr.
2º FISH ANDALUZA WITH SALAD		

JUEVES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	879Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Hierro	11 Mg.
PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	39 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	37 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	H. Carbono	95 Gr.

VIERNES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPAGUETIS GRATINADOS	Calorías	812Kcal.
2º TILAPIA ORLY CON ENSALADA	Hierro	4 Mg.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Lípidos	29 Gr.
1º GRILLED SPAGUETTI	Proteínas	28 Gr.
2º ORLY TILAPIA WITH SALAD	H. Carbono	109 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 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALS
 PRIMAVERAL
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º GREEN BEANS WITH TOMATO
 2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE

Calorías	813Kcal.
Hierro	5 Mg.
Lípidos	33 Gr.
Proteínas	25 Gr.
H. Carbono	106 Gr.

LUNES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º TALLARINES CARBONARA
 2º LIMANDA ROMANA CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º CARBONARA PASTA
 2º ROMANA LIMANDA WITH SALAD

Calorías	878Kcal.
Hierro	5 Mg.
Lípidos	37 Gr.
Proteínas	29 Gr.
H. Carbono	108 Gr.

MARTES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT
 1º FRIED RICE
 2º HAKE FILLET WITH SALAD

Calorías	871Kcal.
Hierro	4 Mg.
Lípidos	35 Gr.
Proteínas	35 Gr.
H. Carbono	106 Gr.

MARTES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO
 2º COCIDO MADRILEÑO
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º NOODLE SOUP
 2º STEW MADRILENIAN

Calorías	851Kcal.
Hierro	9 Mg.
Lípidos	29 Gr.
Proteínas	37 Gr.
H. Carbono	111 Gr.

MIÉRCOLES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS ITALIANA
 2º SAN JACOBO CASERO CON BASTONES
 DE BERENJENA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º ITALIAN PASTA
 2º HOME MADE CORDON BLEU WITH AUBERGINES

Calorías	915Kcal.
Hierro	7 Mg.
Lípidos	38 Gr.
Proteínas	31 Gr.
H. Carbono	112 Gr.

MIÉRCOLES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS
 2º PIZZA DE JAMÓN Y BACON CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º CREAM LEEK SOUP
 2º HAM AND BACON PIZZA WITH SALAD

Calorías	779Kcal.
Hierro	6 Mg.
Lípidos	36 Gr.
Proteínas	23 Gr.
H. Carbono	98 Gr.

JUEVES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
 2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º NOODLE SOUP
 2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES

Calorías	812Kcal.
Hierro	5 Mg.
Lípidos	29 Gr.
Proteínas	47 Gr.
H. Carbono	93 Gr.

JUEVES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 2º ESTOFADO DE AVE
 PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT
 1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE
 2º STEW CHICKEN

Calorías	831Kcal.
Hierro	4 Mg.
Lípidos	21 Gr.
Proteínas	43 Gr.
H. Carbono	119 Gr.

VIERNES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA
 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA
 PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK
 1º LENTILS CASSEROLE WITH VEGETABLE
 2º VILLARROY EGGS WITH SALAD

Calorías	831Kcal.
Hierro	9 Mg.
Lípidos	34 Gr.
Proteínas	32 Gr.
H. Carbono	99 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



FEBRERO 2013



COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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