



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 ARROZ BLANCO CON TOMATE | Calorías | 830Kcal. |
| 2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA | Hierro | 4 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 28 Gr. |
| 1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE | Proteínas | 32 Gr. |
| 2º ORLY HAKE WITH SALAD | H. Carbono | 113 Gr. |

| MARTES 04 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS | Calorías | 850Kcal. |
| 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA | Hierro | 4 Mg. |
| PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT | Lípidos | 37 Gr. |
| 1º NOODLE SOUP | Proteínas | 35 Gr. |
| 2º MEATBALLS MADRILENIAN | H. Carbono | 95 Gr. |

| MIÉRCOLES 05 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º CODITOS BOLAÑESA | Calorías | 880Kcal. |
| 2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS | Hierro | 4 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 27 Gr. |
| 1º BOLOGNESE PASTA | Proteínas | 45 Gr. |
| 2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES | H. Carbono | 117 Gr. |

| JUEVES 06 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|---|------------|-------------------------|
| 1º LENTEJAS GUIRADAS | Calorías | 825Kcal. |
| 2º ABADAJE ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA | Hierro | 10 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 27 Gr. |
| 1º LENTILS CASSEROLE | Proteínas | 39 Gr. |
| 2º ROMANA FISH WITH SALAD AND MAYONNAISE | H. Carbono | 107 Gr. |

| VIERNES 07 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º CREMA DE CALABACÍN | Calorías | 825Kcal. |
| 2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA | Hierro | 6 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 40 Gr. |
| 1º CREAM COURGETTE SOUP | Proteínas | 37 Gr. |
| 2º ITALIAN PIZZA WITH SALAD | H. Carbono | 95 Gr. |

| LUNES 10 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º MACARRONES GRATINADOS | Calorías | 869Kcal. |
| 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS | Hierro | 4 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 35 Gr. |
| 1º GRILLED MACARONI | Proteínas | 27 Gr. |
| 2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES | H. Carbono | 114 Gr. |

| MARTES 11 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º ENTREMESAS VARIADOS | Calorías | 882Kcal. |
| 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS | Hierro | 4 Mg. |
| PRIMAVERAL | Lípidos | 51 Gr. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Proteínas | 42 Gr. |
| 1º APPETIZERS | H. Carbono | 67 Gr. |
| 2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE | | |

| MIÉRCOLES 12 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º PAELLA MIXTA | Calorías | 910Kcal. |
| 2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA | Hierro | 4 Mg. |
| PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT | Lípidos | 33 Gr. |
| 1º MIXED PAELLA | Proteínas | 37 Gr. |
| 2º HAKE FILLET WITH SALAD | H. Carbono | 118 Gr. |

| JUEVES 13 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º CREMA DE PUERROS | Calorías | 868Kcal. |
| 2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA | Hierro | 5 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 41 Gr. |
| 1º CREAM LEEK SOUP | Proteínas | 34 Gr. |
| 2º ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES | H. Carbono | 92 Gr. |

| VIERNES 14 | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|------------|-------------------------|
| 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE | Calorías | 800Kcal. |
| 2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA | Hierro | 7 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 32 Gr. |
| 1º GREEN BEANS WITH TOMATO | Proteínas | 39 Gr. |
| 2º VILLARROY CHICKEN WITH SALAD | H. Carbono | 91 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. ARE SERVED.

LUNES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|--|------------|-----------|
| 1º LENTEJAS CON VERDURAS | Calorías | 855 Kcal. |
| 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Hierro | 10 Mg. |
| 1º LENTILS WITH VEGETABLE | Lípidos | 28 Gr. |
| 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD | Proteínas | 35 Gr. |
| | H. Carbono | 117 Gr. |

LUNES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---|------------|----------|
| 1º FUSILLIS NAPOLITANA | Calorías | 818Kcal. |
| 2º LIMANDA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA | Hierro | 4 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 30 Gr. |
| 1º NAPOLITAN PASTA | Proteínas | 28 Gr. |
| 2º ROMANA FISH WITH SALAD AND MAYONNAISE | H. Carbono | 109 Gr. |

MARTES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---|------------|-----------|
| 1º ESPAGUETIS CARBONARA | Calorías | 870 Kcal. |
| 2º MERLUZA MEUNIÈRE CON PATATA VAPOR PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Hierro | 5 Mg. |
| 1º CARBONARA SPAGUETTI | Lípidos | 34 Gr. |
| 2º MEUNIÈRE HAKE WITH POTATOES | Proteínas | 31 Gr. |
| | H. Carbono | 112 Gr. |

MARTES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---|------------|----------|
| 1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS | Calorías | 821Kcal. |
| 2º LOMO PLANCHA CON PATATA ROSTIKO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Hierro | 5 Mg. |
| 1º NOODLE SOUP | Lípidos | 37 Gr. |
| 2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES | Proteínas | 41 Gr. |
| | H. Carbono | 82 Gr. |

MIÉRCOLES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---|------------|----------|
| 1º SOPA DE AVE CON LETRAS | Calorías | 823Kcal. |
| 2º POLLO AL AJILLO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Hierro | 5 Mg. |
| 1º NOODLE SOUP | Lípidos | 30 Gr. |
| 2º GARLIC CHICKEN | Proteínas | 48 Gr. |
| | H. Carbono | 90 Gr. |

JUEVES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|---|------------|----------|
| 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE | Calorías | 856Kcal. |
| 2º TILAPIA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA | Hierro | 5 Mg. |
| PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK | Lípidos | 31 Gr. |
| 1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE | Proteínas | 28 Gr. |
| 2º ROMANA FISH WITH SALAD AND MAYONNAISE | H. Carbono | 117 Gr. |

VIERNES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | |
|--|------------|----------|
| 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES | Calorías | 823Kcal. |
| 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT | Hierro | 6 Mg. |
| 1º CREAM VEGETABLE SOUP | Lípidos | 41 Gr. |
| 2º HOME MADE CORDON BLEU WITH SALAD | Proteínas | 30 Gr. |
| | H. Carbono | 87 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..



JUNIO 2013

C.E.I.P ASUNCIÓN RINCÓN

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

