

| LUNES   |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|---------|--|-------------------------|
| M E N Ú |  |                         |

| MARTES  |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|---------|--|-------------------------|
| M E N Ú |  |                         |

| MIÉRCOLES |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|-----------|--|-------------------------|
| M E N Ú   |  |                         |

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 05                         |                              | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| M E N Ú                          | 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE   | Calorías 803 kcal       |
|                                  | 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS | Hierro 4 mg             |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT |                              | Lípidos 30 gr           |
| 1º RICE WITH TOMATO SAUCE        |                              | Proteínas 19 gr         |
| 2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES  |                              | H.Carbono 115 gr        |

| MARTES 06 |                    | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|-----------|--------------------|-------------------------|
| M E N Ú   |                    |                         |
|           | <i>DÍA FESTIVO</i> |                         |

| MIÉRCOLES 07                           |                       | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-----------------------|-------------------------|
| M E N Ú                                | 1º LENTEJAS ESTOFADAS | Calorías 887 kcal       |
|  | 2º PIZZA ITALIANA     | Hierro 11 mg            |
| PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT |                       | Lípidos 31 gr           |
| 1º LENTIL CASSEROLE                    |                       | Proteínas 41 gr         |
| 2º ITALIAN PIZZA                       |                       | H.Carbono 115 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

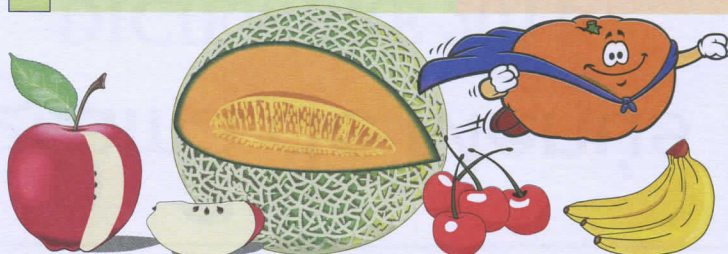
| LUNES 12                            |                                  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| M E N Ú                             | 1º MACARRONES GRATINADOS         | Calorías 868 Kcal       |
|                                     | 2º FILETE DE LIMANDA A LA ROMANA | Hierro 3 Mg             |
| CON ENSALADA                        |                                  | Lípidos 41 Gr           |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT    |                                  | Proteínas 27 Gr         |
| 1º GRILLED MACARONI                 |                                  | H.Carbono 99 Gr         |
| 2º LIMANDA FILLET ROMANA WITH SALAD |                                  |                         |

| MARTES 13                        |                     | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|----------------------------------|---------------------|-------------------------|
| M E N Ú                          | 1º SOPA DE COCIDO   | Calorías 874 Kcal       |
|                                  | 2º COCIDO MADRILEÑO | Hierro 9 Mg             |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT |                     | Lípidos 29 Gr           |
| 1º NOODLE SOUP                   |                     | Proteínas 38 Gr         |
| 2º COCIDO "MADRILANIAN"          |                     | H.Carbono 115 Gr        |

| MIÉRCOLES 14                     |                           | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| M E N Ú                          | 1º PAELLA MIXTA           | Calorías 850 Kcal       |
|                                  | 2º MERLUZA EN SALSA VERDE | Hierro 4 Mg             |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT |                           | Lípidos 25 Gr           |
| 1º MIXTED PAELLA                 |                           | Proteínas 31 Gr         |
| 2º HAKE IN SAUCE                 |                           | H.Carbono 127 Gr        |

| JUEVES 01                        |                                     | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| M E N Ú                          | 1º SOPA DE PICADILLO                | Calorías 871 kcal       |
|                                  | 2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA | Hierro 5 mg             |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT |                                     | Lípidos 38 gr           |
| 1º NOODLE SOUP                   |                                     | Proteínas 44 gr         |
| 2º ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES  |                                     | H.Carbono 91 gr         |

| VIERNES 02                       |                                       | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| M E N Ú                          | 1º ESPAGUETIS BOLOÑESA                | Calorías 794 kcal       |
|                                  | 2º FILETE DE PLATJA ORLY CON ENSALADA | Hierro 4 mg             |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT |                                       | Lípidos 28 gr           |
| 1º BOLOGNESE SPAGUETTI           |                                       | Proteínas 26 gr         |
| 2º FILLET PLATJA ORLY WITH SALAD |                                       | H.Carbono 109 gr        |



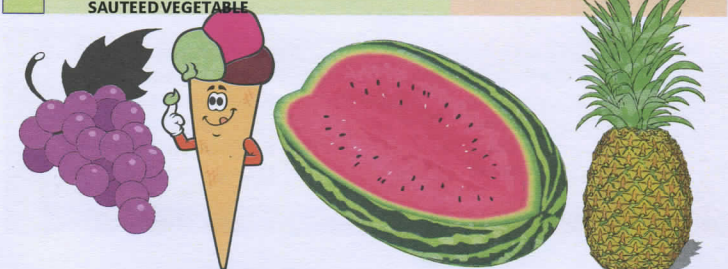
| JUEVES 08 |                    | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|-----------|--------------------|-------------------------|
| M E N Ú   |                    |                         |
|           | <i>DÍA FESTIVO</i> |                         |

| VIERNES 09 |                       | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|------------|-----------------------|-------------------------|
| M E N Ú    |                       |                         |
|            | <i>DÍA NO LECTIVO</i> |                         |



| JUEVES 15                              |                            | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|----------------------------|-------------------------|
| M E N Ú                                | 1º CREMA DE PUERROS        | Calorías 808 Kcal       |
|  | 2º POLLO ASADO CON PATATAS | Hierro 5 Mg             |
| PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT |                            | Lípidos 25 Gr           |
| 1º CREAM LEEK SOUP                     |                            | Proteínas 40 Gr         |
| 2º CHICKEN WITH FRENCH FRIES           |                            | H.Carbono 110 Gr        |

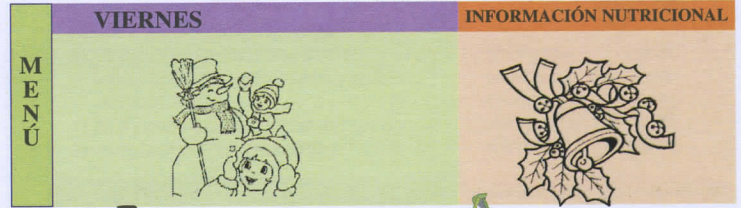
| VIERNES 16                                     |                                   | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|-----------------------------------|-------------------------|
| M E N Ú  | 1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS         | Calorías 893 Kcal       |
|  | 2º SAN JACOBO CASERO CON SALTEADO | Hierro 9 Mg             |
| DE VERDURAS                                    |                                   | Lípidos 38 Gr           |
| PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT               |                                   | Proteínas 38 Gr         |
| 1º CASSOULET OF HARICOT BEANS                  |                                   | H.Carbono 102 Gr        |
| 2º HOME MADE CORDON BLEU WITH SAUTED VEGETABLE |                                   |                         |



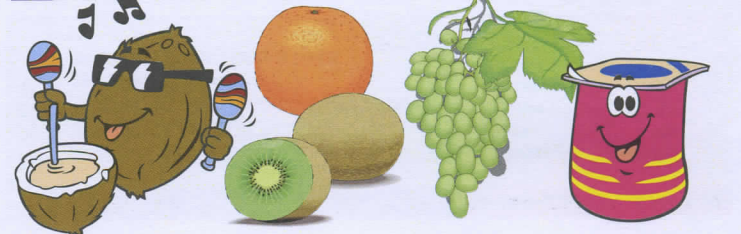
| LUNES 19         |                                  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|------------------|----------------------------------|-------------------------|
| M<br>E<br>N<br>Ú | 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE      | Calorías 867 Kcal       |
|                  | 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA     | Hierro 5 Mg             |
|                  | PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Lípidos 36 Gr           |
|                  | 1º GREEN BEANS WITH TOMATO       | Proteínas 30 Gr         |
|                  | 2º MADRILANIAN MEATBALLS         | H.Carbono 108 Gr        |

| JUEVES 22                |                                  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| M<br>E<br>N<br>Ú         | 1º ARROZ TRES DELICIAS           | Calorías 850 kcal       |
|                          | 2º RODAJA DE MERLUZA REBOZADA    | Hierro 4 mg             |
|                          | CON ENSALADA                     | Lípidos 31 gr           |
|                          | PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT | Proteínas 33 gr         |
|                          | 1º RICE THREE DELIGHTS           | H.Carbono 111 gr        |
| 2º HAKE STYLE WITH SALAD |                                  |                         |

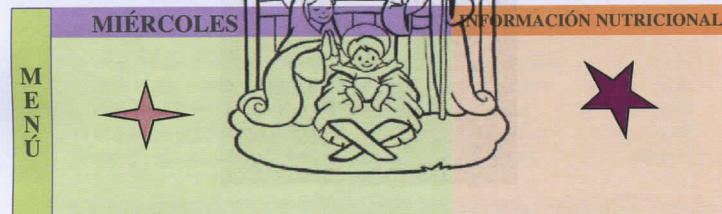
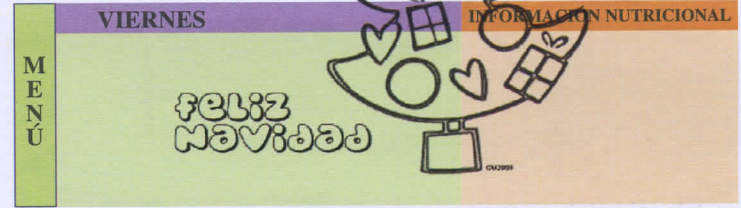
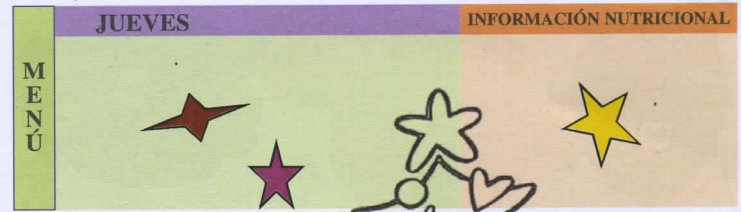
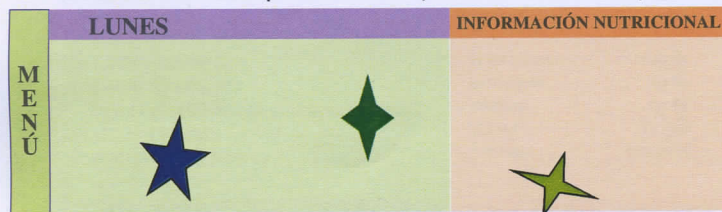
| MARTES 20  |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|--|--|-------------------------|
| M<br>E<br>N<br>Ú                                 | 1º LENTEJAS ESTOFADAS                  | Calorías 916 Kcal       |
|  | 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA      | Hierro 11 Mg            |
|  | Y LONCHA DE FIAMBRE                    | Lípidos 30 Gr           |
|  | PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT | Proteínas 39 Gr         |
|  | 1º LENTIL CASSEROLE WITH VEGETABLE     | H.Carbono 124 Gr        |
| 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND COLD CUT MEAT |  |                         |



| MIÉRCOLES 21     |                                  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |
|------------------|----------------------------------|-------------------------|
| M<br>E<br>N<br>Ú | 1º FUSILLIS CON BACON            |                         |
|                  | 2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA     |                         |
|                  | NAVIDEÑA                         |                         |
|                  | PAN, POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS |                         |



DIARIAMENTE Y COMO COMPLEMENTO SE SERVIRÁ LECHE.  
EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC....)



C/ Del Arte, 15 - Local 28033 Madrid.  
Tel: 91 302 02 20 • Fax: 91 766 85 10  
E-mail: gastronomic@hoycosa.com

MILK IS SERVED AS AN ACCOMPANIMENT EVERY DAY. FRUIT VARIES ACCORDING TO THE SEASON, A VARIETY OF DESSERTS WILL BE SERVED (FRESH FRUIT, PEACHES IN SYRUP, DAIRY PRODUCTS, ETC....) **COME CON NOSOTROS.**

# Programa de Menús

DICIEMBRE 2011  
COLEGIO PÚBLICO  
ASUNCIÓN RINCÓN

Avda. Filipinas, 5  
28003 - MADRID  
Telf: 91 554 21 18

