

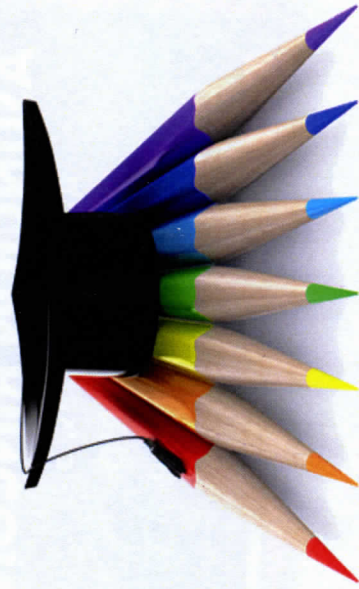


C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid
 Tel: 91 302 02 20 - Fax: 91 766 85 10
 E-mail: gastronomic@gastronomic.es



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 09

1º ESPAGUETIS GRATINADOS
2º LOMO A LA PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º SPAGUETTIS GRILLED
2º GRILLED PORK LOIN WITH AUBERGINES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 880 Kcal.
 Hierro 7 Mg.
 Lípidos 36 Gr.
 Proteínas 37 Gr.
 H. Carbono 103 Gr.

LUNES 16

1º CANELONES ROSSINI
2º MERLUZA A LA MEUNIERE
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º CANELONI ROSSINI
2º HAKE MEUNIERE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 850 Kcal.
 Hierro 3 Mg.
 Lípidos 37 Gr.
 Proteínas 46 Gr.
 H. Carbono 84 Gr.

MARTES 10

1º LENTEJAS GUIADAS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º LENTIL CASSEROLE
2º HAM OMELETTE WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 819 Kcal.
 Hierro 10 Mg.
 Lípidos 30 Gr.
 Proteínas 36 Gr.
 H. Carbono 102 Gr.

MARTES 17

1º SOPA DE COCIDO
2º COCIDO MADRILEÑO
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º NOODLE SOUP
2º STEW MADRILENIAN

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

MIÉRCOLES 11

1º PAELLA VALENCIANA
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
 PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT
1º RICE VALENCIAN STYLE
2º ROMANA HAKE WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 895 Kcal.
 Hierro 4 Mg.
 Lípidos 33 Gr.
 Proteínas 36 Gr.
 H. Carbono 115 Gr.

MIÉRCOLES 18

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 871 Kcal.
 Hierro 6 Mg.
 Lípidos 30 Gr.
 Proteínas 33 Gr.
 H. Carbono 119 Gr.

JUEVES 12

1º SOPA DE AVE CON LETRAS
2º POLLO ASADO CON PATATAS
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º NOODLE SOUP
2º ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 779 Kcal.
 Hierro 5 Mg.
 Lípidos 28 Gr.
 Proteínas 46 Gr.
 H. Carbono 87 Gr.

JUEVES 19

1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º FILETE DE PLATIA ONLY CON ENSALADA
 PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT
1º LENTIL CASSEROLE
2º PLAICE ONLY FILLET ONLY WITH SALAD

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 773 Kcal.
 Hierro 9 Mg.
 Lípidos 27 Gr.
 Proteínas 38 Gr.
 H. Carbono 96 Gr.

VIERNES 13

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
2º MEATBALLS IN SAUCE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 844 Kcal.
 Hierro 5 Mg.
 Lípidos 36 Gr.
 Proteínas 29 Gr.
 H. Carbono 104 Gr.

VIERNES 20

1º CREMA DE CALABACÍN
2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
 PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT
1º CREAM COURGETTE SOUP
2º HAMBURGER WITH FRENCH FRIES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Calorías 877 Kcal.
 Hierro 6 Mg.
 Lípidos 40 Gr.
 Proteínas 31 Gr.
 H. Carbono 100 Gr.



LUNES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	842 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE	Hierro	4 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	23 Gr.
1º FRIED RICE	Proteínas	30 Gr.
2º HAKE IN SAUCE	H. Carbono	130 Gr.

MARTES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	751 Kcal.
2º CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	25 Gr.
1º GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	39 Gr.
2º CHICKEN IN PEPITORIA SAUCE	H. Carbono	94 Gr.

MIÉRCOLES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBIAS BLANCAS GUISADAS	Calorías	817 Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Hierro	9 Mg.
PAN Y LÁCTEO/ BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos	30 Gr.
1º CASSOULET OF HARICOT BEANS	Proteínas	31 Gr.
2º FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES	H. Carbono	107 Gr.

JUEVES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	Calorías	887 Kcal.
2º CARNE ASADA CON ARROZ PILAFF	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	37 Gr.
1º NOODLE SOUP	Proteínas	45 Gr.
2º ROAST MEAT WITH RICE	H. Carbono	94 Gr.

VIERNES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES ITALIANA	Calorías	929 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	42 Gr.
1º ITALIAN MACARONI	Proteínas	32 Gr.
2º HOME MADE CORDON BLEU WITH SALAD	H. Carbono	105 Gr.

DIARIAMENTE Y COMO COMPLEMENTO SE SERVIRÁ LECHE. EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MIELOCOCÓN EN ALMIBAR, 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 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	944 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	34 Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Proteínas	27 Gr.
2º MEATBALLS MADRILENIAN	H. Carbono	133 Gr.

MARTES 31

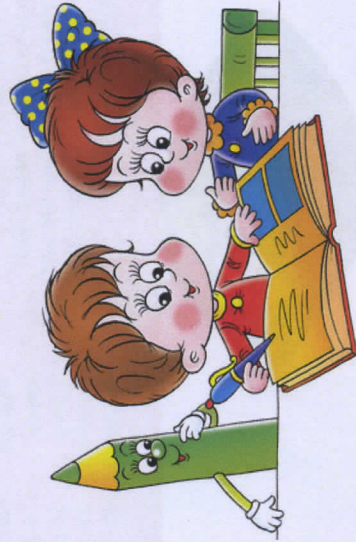
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	773 Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos	32 Gr.
1º CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS	Proteínas	26 Gr.
2º SPANISH OMELETTE/SALAD AND COLD CUT MEAT	H. Carbono	98 Gr.

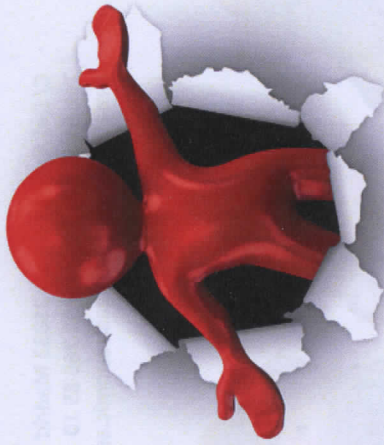


TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

ON DAYS WHEN THERE IS NO SIDE SALAD ON THE MENU, SALAD WILL BE AVAILABLE AS AN ADDITIONAL OPTION..



FELIZ AÑO NUEVO



ENERO 2012



colegios bilingües
de la comunidad de madrid

**COLEGIO PÚBLICO
ASUNCIÓN RINCÓN**

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