

MENÚ	LUNES	03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º CANELONES ROSSINI 2º FILETE DE PLATJA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º CANELONI ROSSINI 2º FILLET PLATJA ROMANA WITH SALAD	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	823 kcal 3 mg 43 gr 40 gr 69 gr	

MENÚ	MARTES	04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º SOPA DE ESTRELLAS 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º NOODLE SOUP 2º GRILLED PORK LOIN WITH FRENCH FRIES	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	794 kcal 6 mg 34 gr 38 gr 86 gr	

MENÚ	MIÉRCOLES	05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHERIA CON PICATOSTES 2º ESTOFADO DE AVE PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT 1º LEEK AND CARROT SOUP WITH CROUTONS 2º CHICKEN STEW	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	812 kcal 6 mg 27 gr 44 gr 101 gr	

MENÚ	JUEVES	06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º LENTEJAS CON CHORIZO 2º MERLUZA CON TOMATE PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º LENTIL WITH CHORIZO 2º HAKE WITH TOMATO SAUCE	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	802 kcal 9 mg 19 gr 41 gr 118 gr	

MENÚ	VIERNES	07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º ARROZ TRES DELICIAS 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º RICE THREE DELIGHTS 2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	926 kcal 4 mg 40 gr 22 gr 120 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.

MENÚ	LUNES	10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE 2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º GREEN BEANS WITH TOMATO 2º MADRID STYLE MEATBALLS	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	867 kcal 5 mg 36 gr 30 gr 108 gr	

MENÚ	JUEVES	13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º MACARRONES CON CHORIZO 2º FILETE DE POLLO CON PATATAS PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT 1º MACARONI WITH CHORIZO 2º CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	908 kcal 6 mg 33 gr 40 gr 115 gr	

MENÚ	MARTES	11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º PAELLA MIXTA 2º FILETE DE LIMANDA ORLY CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º MIXED PAELLA 2º LIMANDA ORLY WITH SALAD	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	825 kcal 3 mg 31 gr 26 gr 112 gr	

MENÚ	VIERNES	14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 2º PIZZA ITALIANA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º CASSOULET OF HARICOT BEANS 2º ITALIAN PIZZA	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	869 kcal 10 mg 31 gr 36 gr 116 gr	

MENÚ	MIÉRCOLES	12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	<u>DÍA FESTIVO</u>			



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

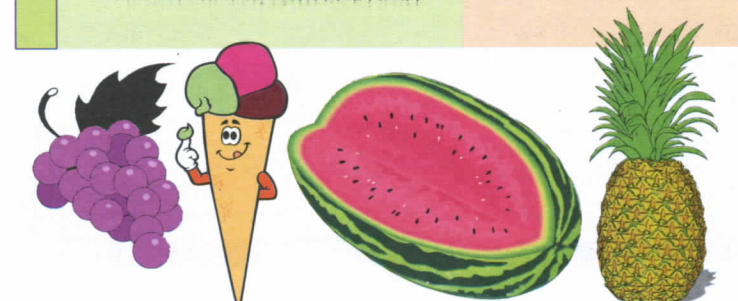
MENÚ	LUNES	17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º COURGETTE SOUP WITH CROUTONS 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND COLD CUT MEAT	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	791 kcal 5 mg 43 gr 25 gr 104 gr	

MENÚ	JUEVES	20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º CODITOS GRATINADOS 2º MERLUZA EN SALS VERDE PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º GRILLED PASTA 2º HAKE IN SAUCE	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	808 kcal 4 mg 23 gr 32 gr 119 gr	

MENÚ	MARTES	18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º FILETE DE PLATJA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º RICE WITH TOMATO 2º FILLET PLATJA ROMANA WITH SALAD	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	885 kcal 3 mg 43 gr 25 gr 111 gr	

MENÚ	VIERNES	21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º SOPA DE AVE CON LETRAS 2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT 1º NOODLE SOUP 2º ROAST CHICKEN WITH RICE PILAFF	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	792 kcal 5 mg 27 gr 44 gr 93 gr	

MENÚ	MIÉRCOLES	19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º SAN JACOBO CASERO CON BASTONES DE BERENJENA PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT 1º LENTIL CASSEROLE 2º HOME MADE CORDON BLEU WITH AUBERGINES STRIPS	Calorías Hierro Lípidos Proteínas H.Carbono	956 kcal 13 mg 40 gr 44 gr 107 gr	



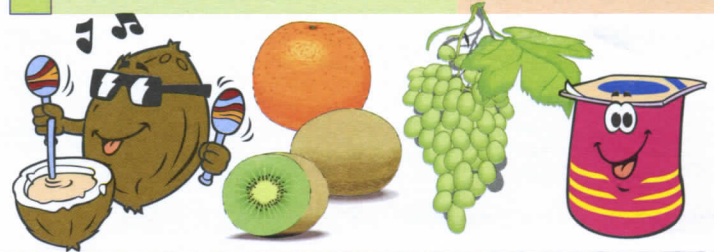
LUNES 24		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías 782 kcal
	2º HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA Y PATATAS	Hierro 9 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 31 gr
	1º LENTIL CASSESOLE	Proteínas 37 gr
	2º FRIED EGGS WITH CHISTORRA AND FRENCH FRIES	H.Carbono 90 gr

JUEVES 27		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º SOPA DE COCIDO	Calorías 893 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 121 gr	

MARTES 25		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES	Calorías 848 kcal
	2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL	Hierro 4 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 39 gr
	1º CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS	Proteínas 23 gr
	2º HAMBURGUER IN SPRINGTIME SAUCE	H.Carbono 104 gr

VIERNES 28		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 851 kcal
	2º CARNE ASADA CON ARROZ PILAFF	Hierro 6 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 33 gr
	1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas 38 gr
2º ROAST MEAT WITH RICE PILAFF	H.Carbono 101 gr	

MIÉRCOLES 26		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º ESPAGUETIS ITALIANA	Calorías 828 kcal
	2º DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA	Hierro 4 mg
	PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 31 gr
	1º ITALIAN SPAGUETTI	Proteínas 38 gr
	2º FISH FINGERS WITH SALAD	H.Carbono 100 gr



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

LUNES 31		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	<i>DÍA NO LECTIVO</i>	

JUEVES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

MARTES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

VIERNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

MIÉRCOLES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		



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

OCTUBRE 2011

COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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

