

LUNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

MARTES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		
	DÍA FESTIVO	

MIÉRCOLES 02		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º MACARRONES BOLOÑESA	Calorías 842 kcal
	2º RODAJA DE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA	Hierro 4 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 31 gr
	1º BOLOGNESE MACARONI	Proteínas 36 gr
	2º HAKE STYLE WITH SALAD	H.Carbono 106 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.

JUEVES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías 812 kcal
	2º ESTOFADO DE AVE	Hierro 6 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 25 gr
	1º NOODLE SOUP	Proteínas 55 gr
	2º CHICKEN STEW	H.Carbono 93 gr

VIERNES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías 984 kcal
	2º HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS Y PATATAS	Hierro 10 mg
	PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 52 gr
	1º LENTIL CASSEROLE	Proteínas 42 gr
	2º FRIED EGGS WITH SAUSAGES AND FRENCH FRIES	H.Carbono 88 gr



LUNES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º CANELONES ROSSINI	Calorías 856 kcal
	2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA	Hierro 3 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 45 gr
	1º CANELONI ROSSINI	Proteínas 50 gr
	2º HAKE ORLY STYLE WITH SALAD	H.Carbono 63 gr

JUEVES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES	Calorías 816 kcal
	2º ALBÓNDIGAS CON TOMATE	Hierro 6 mg
	PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 33 gr
	1º CREAM OF VEGETABLE SOUP / CROUTONS	Proteínas 26 gr
	2º MATBALLS WITH TOMATO SAUCE	H.Carbono 107 gr

MARTES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS	Calorías 866 kcal
	2º SAN JACOBO CASERO CON SALTEADO DE VERDURAS	Hierro 7 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 45 gr
	1º RED BEANS CASSEROLE	Proteínas 35 gr
	2º HOME MADE CORDON BLEU WITH SAUTEED VEGETABLE	H.Carbono 83 gr

VIERNES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 811 kcal
	2º FILETE DE PERCA ANDALUZA CON ENSALADA	Hierro 3 mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 29 gr
	1º RICE THREE DELIGHTS	Proteínas 23 gr
	2º FILLET PERCA ANDALUZA WITH SALAD	H.Carbono 117 gr

MIÉRCOLES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		
	DÍA FESTIVO	



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

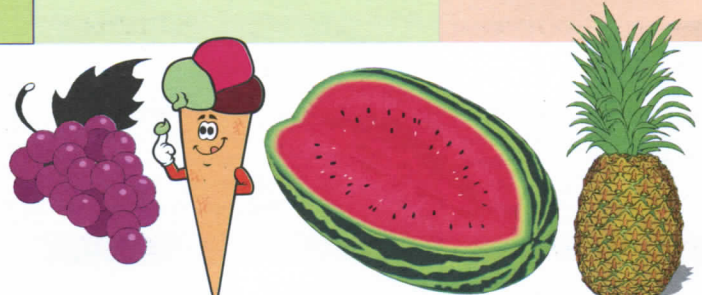
LUNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA	Calorías 931 Kcal
	2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Hierro 10 Mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 38 Gr
	1º LENTIL CASSEROLE WITH VEGETABLE	Proteínas 36 Gr
	2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD AND COLD CUT MEAT	H.Carbono 113 Gr

JUEVES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º CREMA DE PUERROS	Calorías 811 Kcal
	2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA	Hierro 6 Mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 32 Gr
	1º CREAM LEEK SOUP	Proteínas 35 Gr
	2º ROAST MEAT WITH FRENCH FRIES	H.Carbono 99 Gr

MARTES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 865 Kcal
	2º HAMBURGUESA AMERICANA	Hierro 7 Mg
	PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Lípidos 37 Gr
	1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Proteínas 33 Gr
	2º HAMBURGER	H.Carbono 102 Gr

VIERNES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN	Calorías 837 Kcal
	2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA	Hierro 6 Mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 33 Gr
	1º SPAGUETTI WITH TOMATO IN TUNA	Proteínas 40 Gr
	2º CHICKEN FILLET WITH SALAD	H.Carbono 96 Gr

MIÉRCOLES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º PAELLA MIXTA	Calorías 849 Kcal
	2º MERLUZA EN SALSAS VERDES	Hierro 4 Mg
	PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Lípidos 25 Gr
	1º MIXTED PAELLA	Proteínas 33 Gr
	2º HAKE IN SAUCE	H.Carbono 125 Gr



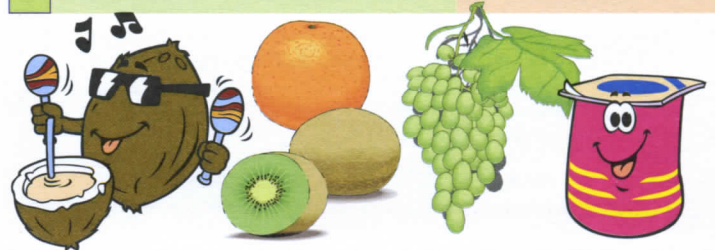
LUNES 21		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	778 Kcal
	2º LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	3 Mg
	1º RICE WITH TOMATO SAUCE	Lípidos	27 Gr
	2º LIMANDA ROMANA WITH SALAD	Proteínas	21 Gr
		H.Carbono	114 Gr

JUEVES 24		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	814 kcal
	2º MERLUZA MEUNUERE PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	4 mg
	1º NAPOLITAN PASTA	Lípidos	24 gr
	2º HAKE MEUNIERE	Proteínas	32 gr
		H.Carbono	119 gr

MARTES 22		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	Calorías	873 Kcal
	2º LOMO PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	12 Mg
	1º CASSOULET OF HARICOT BEANS	Lípidos	33 Gr
	2º PORK LOIN GRILLED WITH AUBERGINES STRIPS	Proteínas	44 Gr
		H.Carbono	100 Gr

VIERNES 25		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º SOPA DE COCIDO	Calorías	893 kcal
	2º COCIDO MADRILEÑO PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	9 mg
	1º NOODLE SOUP	Lípidos	29 gr
	2º COCIDO "MADRILANIAN"	Proteínas	38 gr
		H.Carbono	121 gr

MIÉRCOLES 23		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	797 Kcal
	2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	5 Mg
	1º CREAM OF VEGETABLE SOUP	Lípidos	32 Gr
	2º CHICKEN WITH FRENCH FRIES	Proteínas	38 Gr
		H.Carbono	91 Gr



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

LUNES 28		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	843 Kcal
	2º ESCALOPE MILANESA CON PATATAS PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	8 Mg
	1º GREEN BEANS WITH TOMATO	Lípidos	35 Gr
	2º CORDON BLEU WITH FRENCH FRIES	Proteínas	39 Gr
		H.Carbono	95 Gr

JUEVES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú			

MARTES 29		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	861 Kcal
	2º JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO PAN Y LÁCTEO / BREAD AND DAIRY DESSERT	Hierro	4 Mg
	1º RICE THREE DELIGHTS	Lípidos	27 Gr
	2º CHICKEN THIGHS GARLIC	Proteínas	40 Gr
		H.Carbono	115 Gr

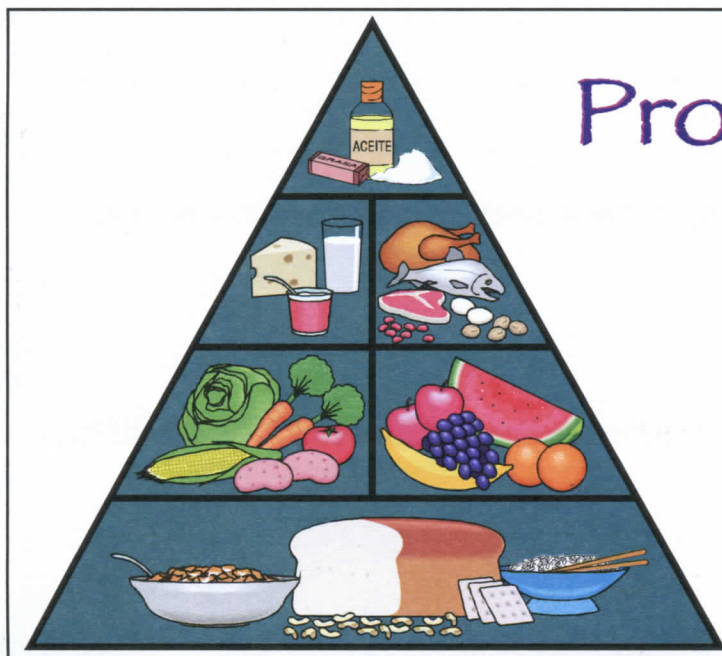
VIERNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú			

MIÉRCOLES 30		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
M E N Ú	1º LENTEJAS GUISADAS CON VERDURA	Calorías	848 Kcal
	2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	Hierro	11 Mg
	1º LENTIL CASSEROLE WITH VEGETABLE	Lípidos	32 Gr
	2º CHORIZO OMELETTE WITH SALAD	Proteínas	39 Gr
		H.Carbono	105 Gr



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

NOVIEMBRE 2011

COLEGIO PÚBLICO ASUNCIÓN RINCÓN

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