



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



JUEVES 01

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS CON CHORIZO	Calorías	906	Kcal.
2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	36	Gr.
	H. Carbono	80	Gr.
1º LENTILS CASSEROLE WITH CHORIZO	Lípidos	46	Gr.
2º VILLARROY EGGS WITH SALAD	Hierro	9	Mg.

VIERNES 02

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	919	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSAS JARDINERA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	28	Gr.
	H. Carbono	101	Gr.
1º FRIED RICE	Lípidos	43	Gr.
2º MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE	Hierro	9	Mg.

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

1º MACARRONES CARBONARA	Calorías	764	Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	40	Gr.
	H. Carbono	89	Gr.
1º CARBONARA MACARONI	Lípidos	26	Gr.
2º COD WITH TOMATO	Hierro	3	Mg.

MARTES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	854	Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	36	Gr.
	H. Carbono	73	Gr.
1º NOODLE SOUP	Lípidos	44	Gr.
2º STEW MADRILENIAN	Hierro	6	Mg.

MIÉRCOLES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	894	Kcal.
2º PIZZA DE JAMÓN Y BACÓN CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	21	Gr.
	H. Carbono	113	Gr.
1º CREAM VEGETABLE SOUP	Lípidos	32	Gr.
2º HAM AND BACON PIZZA WITH SALAD	Hierro	4	Mg.

JUEVES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	869	Kcal.
2º POLLO AL AJILLO CON PATATA DADO PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	40	Gr.
	H. Carbono	92	Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Lípidos	37	Gr.
2º GARLIC CHICKEN WITH POTATOES	Hierro	3	Mg.

VIERNES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	858	Kcal.
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	38	Gr.
	H. Carbono	81	Gr.
1º LENTILS CASSEROLE	Lípidos	39	Gr.
2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD	Hierro	9	Mg.



LUNES 12

DÍA DE LA HISPANIDAD

MARTES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	831	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA Y MAHONESA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	37	Gr.
	H. Carbono	92	Gr.
1º MIXED PAELLA	Lípidos	34	Gr.
2º ROMANA HAKE WITH SALAD AND MAYONNAISE	Hierro	5	Mg.

MIÉRCOLES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS GRATINADOS	Calorías	836	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS PRIMAVERAL PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	31	Gr.
	H. Carbono	88	Gr.
1º GRILLED PASTA	Lípidos	38	Gr.
2º BEEF HAMBURGER IN SAUCE	Hierro	5	Mg.

JUEVES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA	Calorías	788	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	Proteínas	40	Gr.
	H. Carbono	74	Gr.
1º HARCOT BEANS CASSEROLE WITH VEGETABLE	Lípidos	33	Gr.
2º CHICKEN FILLET WITH SALAD	Hierro	8	Mg.

VIERNES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	858	Kcal.
	Proteínas	33	Gr.
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	67	Gr.
	Lípidos	49	Gr.
1º SAUTÉED BROCCOLI OR NOODLE SOUP	Hierro	4	Mg.
2º GRILLED CHOP WITH FRENCH FRIES			

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC.)

DESSERTS WILL BE VARIED (FRESH FRUIT, CANNED PEACHES, MILK BASED DESSERT, ETC.)

LUNES 19

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS BURGALESA	Calorías	900	Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Proteínas	40	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	80	Gr.
1º LENTILS BURGALESA	Lípidos	36	Gr.
2º HAM OMELETTE WITH SALAD	Hierro	10	Mg.

MARTES 20

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	Calorías	912	Kcal.
2º SOLOMILLOS DE POLLO EN PEPITORIA	Proteínas	45	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	65	Gr.
1º CREAM COURGETTE WITH CROUTONS	Lípidos	50	Gr.
2º CHICKEN TENDERLOIN IN PEPITORIA SAUCE	Hierro	6	Mg.

MIÉRCOLES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS BOLOÑESA	Calorías	859	Kcal.
2º LIMANDA CON ENSALADA Y MAHONESA	Proteínas	38	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	92	Gr.
1º BOLOGNESE SPAGUETTI	Lípidos	36	Gr.
2º FISH WITH SALAD AND MAYONNAISE	Hierro	5	Mg.

JUEVES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO	Calorías	854	Kcal.
2º COCIDO MADRILEÑO	Proteínas	36	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	73	Gr.
1º NOODLE SOUP	Lípidos	44	Gr.
2º STEW MADRILENIAN	Hierro	6	Mg.

VIERNES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	866	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS PANADERA	Proteínas	31	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	101	Gr.
1º PLAIN BOILED RICE WITH TOMATO SAUCE	Lípidos	36	Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES	Hierro	3	Mg.

LUNES 26

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS NAPOLITANA	Calorías	821	Kcal.
2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA	Proteínas	35	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	103	Gr.
1º NAPOLITAN PASTA	Lípidos	28	Gr.
2º ORLY HAKE WITH SALAD	Hierro	5	Mg.

MARTES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS	Calorías	820	Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF	Proteínas	46	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	89	Gr.
1º SAUTÉED GREEN BEANS OR NOODLE SOUP	Lípidos	29	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH PILAFF RICE	Hierro	4	Mg.

MIÉRCOLES 28

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GUIRADAS	Calorías	829	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Proteínas	30	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	85	Gr.
1º COOKED POTATOES	Lípidos	44	Gr.
2º HOME CORDON BLEU WITH SALAD	Hierro	5	Mg.

JUEVES 29

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBÍAS PINTAS CON ARROZ	Calorías	846	Kcal.
2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS	Proteínas	32	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	78	Gr.
1º RED BEANS CASSEROLE WITH RICE	Lípidos	41	Gr.
2º FRIED EGGS WITH POTATOES	Hierro	8	Mg.

VIERNES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	832	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS CON TOMATE	Proteínas	26	Gr.
PAN, FRUTA, LECHE / BREAD, FRUIT, MILK	H. Carbono	77	Gr.
1º CREAM LEEK SOUP	Lípidos	44	Gr.
2º MEATBALLS WITH TOMATO	Hierro	9	Mg.

**OCTUBRE 2015**Deus caritas est
CORAZONISTAS**COLEGIO****SAGRADA FAMILIA**C/ Jorge Juan, 165
28028 - MADRIDTelf: 91 355 90 55 - Fax: 91 356 49 95
www.colegiosagradafamilia.edu.es

"PARA CUALQUIER ACLARACIÓN O DUDA REFERENTE A LOS ALÉRGENOS PRESENTES EN LOS MENÚS QUE LES SERVISIMOS SE PUEDEN DIRIGIR AL RESPONSABLE DE LA COCINA"

