

L U N E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	883 Kcal
2º TORTILLA ESPAÑOLA CON LONCHA DE FIAMBRE Y ENSALADA PAN Y POSTRE	Hierro	9 Mg	
	Lípidos	28 Gr	
	Proteínas	33 Gr	
	H.Carbono	128 Gr	

J U E V E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	818 Kcal
2º LENGUADO ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Hierro	3 Mg	
	Lípidos	37 Gr	
	Proteínas	21 Gr	
	H.Carbono	97 Gr	

M A R T E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	945 Kcal
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA VARIADA PAN Y POSTRE	Hierro	3 Mg	
	Lípidos	42 Gr	
	Proteínas	29 Gr	
	H.Carbono	113 Gr	

V I E R N E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES	Calorías	853 Kcal
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA ENSALADA VARIADA PAN Y POSTRE	Hierro	5 Mg	
	Lípidos	40 Gr	
	Proteínas	38 Gr	
	H.Carbono	87 Gr	

M I E R C O L E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º SOPA DE COCIDO	Calorías	915 Kcal
2º COCIDO MADRILEÑO ENSALADA VARIADA PAN Y POSTRE	Hierro	10 Mg	
	Lípidos	35 Gr	
	Proteínas	36 Gr	
	H.Carbono	115 Gr	



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

L U N E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE PICADILLO	Calorías	825 Kcal
2º ESTOFADO A LA JARDINERA ENSALADA VARIADA PAN Y POSTRE	Hierro	6 Mg	
	Lípidos	31 Gr	
	Proteínas	46 Gr	
	H.Carbono	90 Gr	

J U E V E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	

M A R T E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	

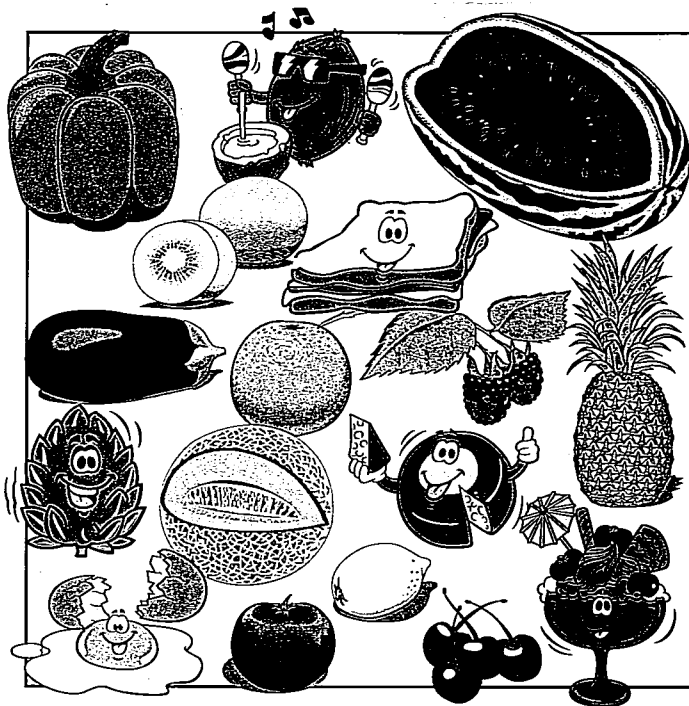
V I E R N E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	

M I E R C O L E S	MENU	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	



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

COME CON NOSOTROS.



Programa de Menús

NOVIEMBRE 2009



COLEGIO
SAGRADO CORAZÓN

Avda. Alfonso XIII, 127
28016 - MADRID
Telf: 91 353 13 80

L U N E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° CANELONES ROSSINI	Calorías	847 kcal	
	2° MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	2 mg	
	PAN Y POSTRE	Lípidos	44 gr	
		Proteínas	42 gr	
		H.Carbono	70 gr	

J U E V E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	Calorías	881 kcal	
	2° ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA	Hierro	4 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	42 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	27 gr	
		H.Carbono	100 gr	

M A R T E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE LETRAS	Calorías	863 kcal	
	2° ESTOFADO DE TERNERA	Hierro	4 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	37 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	39 gr	
		H.Carbono	93 gr	

V I E R N E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	818 kcal	
	2° FILETE DE POLLO CON JUDÍAS VERDES	Hierro	4 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	25 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	51 gr	
		H.Carbono	97 gr	

M I E R C O L E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° LENTEJAS CON MAGRO	Calorías	806 kcal	
	2° HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA	Hierro	7 mg	
	PAN Y POSTRE	Lípidos	36 gr	
		Proteínas	35 gr	
		H.Carbono	87 gr	



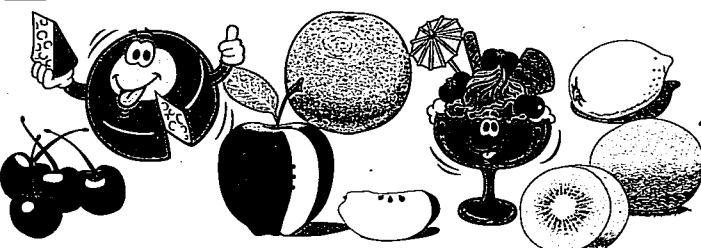
L U N E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL		
	DÍA FESTIVO				

J U E V E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	849 kcal	
	2° LENGUADO ORLY CON ENSALADA	Hierro	4 mg	
	PAN Y POSTRE	Lípidos	40 gr	
		Proteínas	23 gr	
		H.Carbono	99 gr	

M A R T E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° MACARRONES GRATINADOS	Calorías	958 kcal	
	2° TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA	Hierro	5 mg	
	PAN Y POSTRE	Lípidos	36 gr	
		Proteínas	30 gr	
		H.Carbono	131 gr	

V I E R N E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	891 kcal	
	2° SAN JACOBO CASERO CON SALSA DE TOMATE	Hierro	12 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	33 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	37 gr	
		H.Carbono	113 gr	

M I E R C O L E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías	823 kcal	
	2° POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS	Hierro	5 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	36 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	42 gr	
		H.Carbono	85 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

L U N E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° ESPAGUETIS BOLONESA	Calorías	800 kcal	
	2° MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	3 mg	
	PAN Y POSTRE	Lípidos	37 gr	
		Proteínas	25 gr	
		H.Carbono	92 gr	

J U E V E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° JUDÍAS BLANCAS GUISADOS	Calorías	923 kcal	
	2° FILETE DE POLLO CON ENSALADA	Hierro	12 mg	
	PAN Y POSTRE	Lípidos	31 gr	
		Proteínas	49 gr	
		H.Carbono	114 gr	

M A R T E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE ESTRELLAS	Calorías	801 kcal	
	2° CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA	Hierro	4 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	44 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	29 gr	
		H.Carbono	74 gr	

V I E R N E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° PURE DE PUERRO Y ZANAHORIA CON PICATOSTES	Calorías	819 kcal	
	2° HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS FRITAS	Hierro	4 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	40 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	23 gr	
		H.Carbono	92 gr	

M I E R C O L E S	MENU		INFORMACION NUTRICIONAL	
	1° PAELLA VALENCIANA	Calorías	856 kcal	
	2° HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA	Hierro	3 mg	
	ENSALADA VARIADA	Lípidos	43 gr	
	PAN Y POSTRE	Proteínas	23 gr	
		H.Carbono	93 gr	

