



AVDA. VALGRANDE, 21 Telfs.: 91 661 13 14 - 91 661 12 44

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Enero de 2011 General

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	3	4	5	6	7
2ª	10 - Arroz con tomate - Filete de lenguado al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15% Grasas: 30% - Kcalorías: 685 - Ca: 176 mg Vit.A: 28 mg - Fe: 4,1 mg - G.sat: 2,0%	11 - Menestra de verduras rehogadas - Salchichas de pavo en salsa de tomate con patatas chips - Fruta fresca Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 32% - Kcalorías: 638 - Ca: 166 mg Vit.A: 52 mg - Fe: 2,2 mg - G.sat: 1,4 %	12 - Sopa de cocido (fideos y caldo) - Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 635 - Ca: 192 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 1,1%	13 - Purrusalda (patatas, puerros, bacalao) - San Jacobos (jamón y queso) con tomate natural - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 630 - Ca: 216 mg Vit.A: 30 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,8%	14 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Tortilla de atún con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Actimel Hidra. car.: 58% - Proteínas: 12% Grasas: 30% - Kcalorías: 666 - Ca: 236 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%
3ª	17 - Puré de verduras frescas - Cinta de lomo con patatas - Fruta fresca Hidra. car.: 56% - Proteínas: 12% Grasas: 30% - Kcalorías: 674 - Ca: 181 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%	18 - Sopa de pescado (fideos y caldo) - Hamburguesas de ternera en salsa de verduras - Yogur Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 657 - Ca: 233 mg Vit.A: 100 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,0%	19 - Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) - Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 657 - Ca: 170 mg Vit.A: 100 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,0%	20 - Judías pintas caseras (judías blancas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca Hidra. car.: 56% - Proteínas: 12% Grasas: 30% - Kcalorías: 674 - Ca: 186 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%	21 - Marmitako vasco (patatas, verduras frescas variadas y bonito) - Filete de pollo con tomate natural - Fruta fresca Hidra. car.: 54% - Proteínas: 14% Grasas: 32% - Kcalorías: 651 - Ca: 186 mg Vit.A: 38 mg - Fe: 3,1 mg - G.sat: 3,2%
4ª	24 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Delicias de pescado con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 32% - Kcalorías: 660 - Ca: 165 mg Vit.A: 28 mg - Fe: 4,1 mg - G.sat: 4,0%	25 - Espaguetis con atún gratinados - Chuleta de Sajonia con verduras frescas - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 675 - Ca: 166 mg Vit.A: 102 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,0%	26 - Judías verdes con patata - Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria y guisantes) - Fruta fresca Hidra. car.: 53% - Proteínas: 12% Grasas: 36% - Kcalorías: 647 - Ca: 163 mg Vit.A: 26 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 2,7%	27 - Garbanzos caseros (garbanzos, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Pollo asado con patatas - Fruta fresca Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 31% - Kcalorías: 656 - Ca: 192 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%	28 - Arroz a la milanese (arroz, salchichas, magro y verduras variadas) - Tortilla de caballa con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Actimel Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 647 - Ca: 213 mg Vit.A: 22 mg - Fe: 3,6 mg - G.sat: 2,1%
5ª	31 - Patatas de la huerta (guisadas con verduras frescas variadas) - Varitas de merluza (pan, huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 640 - Ca: 193 mg Vit.A: 102 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,0%				



¿Qué debería cenar su hijo

- 3 **L** -VACACIONES
- 4 **M** -VACACIONES
- 5 **X** -VACACIONES
- 6 **J** -VACACIONES
- 7 **V** -VACACIONES

- 10 **L** -Alcachofas – Cinta de lomo con patata asada – Fruta fresca
- 11 **M** -Sopa de estrellas – Puding de pescado con ensalada – Fruta fresca
- 12 **X** -Acelgas – Boquerones con ensalada – Fruta fresca
- 13 **J** -Ensalada mixta – Croquetas de pescado – Fruta fresca
- 14 **V** -Crema de espárragos – Jamón con tomate – Fruta fresca
- 17 **L** -Consomé – Salmón con ensalada – Fruta fresca
- 18 **M** -Judías verdes – Tortilla de queso con ensalada – Fruta fresca
- 19 **X** -Crema de calabacín – Empanadillas de carne – Fruta fresca
- 20 **J** -Brócoli – Chuleta de Sajonia – Fruta fresca
- 21 **V** -Ensalada mixta - Chopitos – Fruta fresca
- 24 **L** -Coliflor – Pechuga de pollo con ensalada – Fruta fresca
- 25 **M** -Espinacas – Sardinitas con ensalada – Fruta fresca
- 26 **X** -Sopa de sémola – Tortilla de patata – Fruta fresca
- 27 **J** -Ensalada mixta – Pizza de York – Fruta fresca
- 28 **V** -Coles de Bruselas – Bacalaitos con ensalada – Fruta fresca

- 31 **L** -Judías verdes – Croquetas de carne – Fruta fresca
- M**
- X**
- J**
- V**

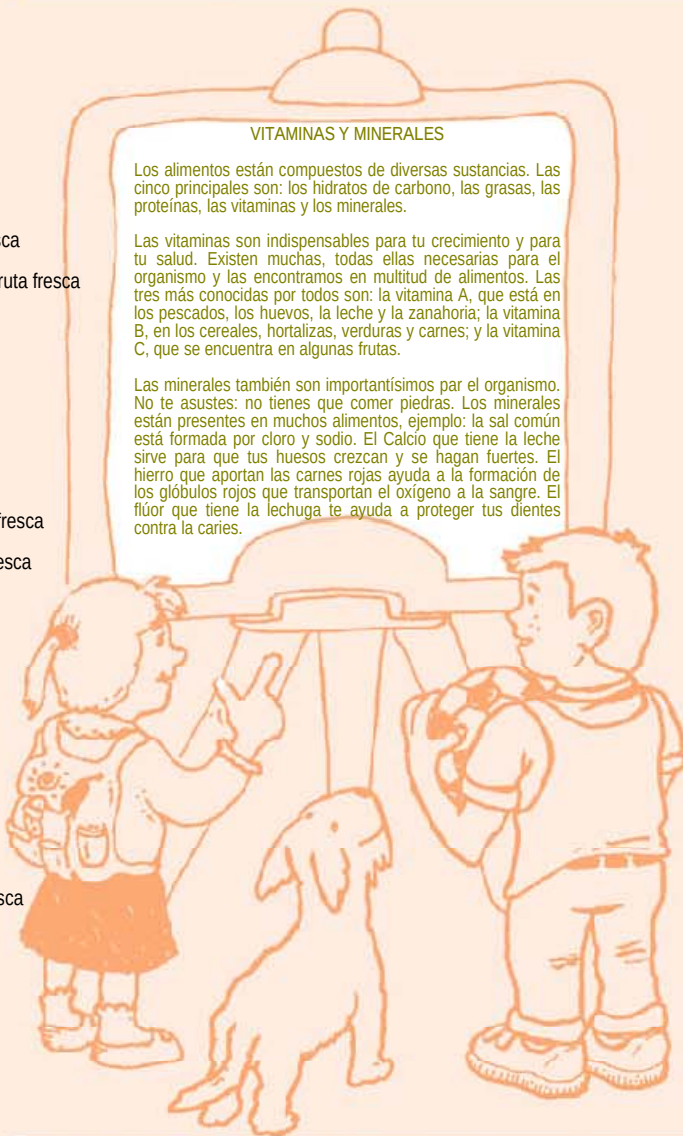
Aula de alimentación y nutrición

VITAMINAS Y MINERALES

Los alimentos están compuestos de diversas sustancias. Las cinco principales son: los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas y los minerales.

Las vitaminas son indispensables para tu crecimiento y para tu salud. Existen muchas, todas ellas necesarias para el organismo y las encontramos en multitud de alimentos. Las tres más conocidas por todos son: la vitamina A, que está en los pescados, los huevos, la leche y la zanahoria; la vitamina B, en los cereales, hortalizas, verduras y carnes; y la vitamina C, que se encuentra en algunas frutas.

Las minerales también son importantísimos para el organismo. No te asustes: no tienes que comer piedras. Los minerales están presentes en muchos alimentos, ejemplo: la sal común está formada por cloro y sodio. El Calcio que tiene la leche sirve para que tus huesos crezcan y se hagan fuertes. El hierro que aportan las carnes rojas ayuda a la formación de los glóbulos rojos que transportan el oxígeno a la sangre. El flúor que tiene la lechuga te ayuda a proteger tus dientes contra la caries.



Los Menús de Enero

**COCINAS
CENTRALES**

AVDA. VALGRANDE, 21 Telfs.: 91 661 13 14 - 91 661 12 44

Polígono Industrial 28108 ALCOBENDAS (Madrid)

www.cocentrales.es

ENERO