



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

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Febrero de 2011

General

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		1 ▪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: 199 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 1,1%	2 ▪Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata) ▪Muslitos de pollo en salsa c patatas ▪Fruta fresca Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 670 - Ca: 156 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%	3 ▪Judías pintas caseras (judías pintas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 660 - Ca: 190 mg Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,1%	4 ▪Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) ▪Fletan a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Actimel Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 669 - Ca: 235 mg Vit.A: 65 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 3,0%
2ª	7 ▪Menestra de verduras rehogada ▪Hamburguesas de ternera en salsa de tomate con patatas ▪Fruta fresca Hidra. car.: 53% - Proteínas: 13% Grasas: 35% - Kcalorías: 639 - Ca: 163 mg Vit.A: 26 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 2,7%	8 ▪Garbanzos caseros (garbanzos, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Fil. de lenguado (pan, huevo y harina) al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Yogur Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 658 - Ca: 217 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,9%	9 ▪Caracolas con tomate y atún gratinadas ▪Cinta de lomo con pimientos ▪Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 650 - Ca: 173 mg Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,1%	10 ▪Sopa de pescado (caldo de pescado y arroz) ▪Delicia de pavo en salsa con patatas ▪Fruta fresca Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 639 - Ca: 106 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%	11 ▪Lentejas guisadas con verduras ▪Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15% Grasas: 31% - Kcalorías: 665 - Ca: 165 mg Vit.A: 27 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,6%
3ª	14 ▪Patatas de la huerta (guisadas con verduras frescas variadas) ▪Huevos Villaroy con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15% Grasas: 32% - Kcalorías: 640 - Ca: 204 mg Vit.A: 30 mg - Fe: 4,2 mg - G.sat: 3,3%	15 ▪Arroz con tomate ▪Medallón de merluza en salsa con verduras ▪Gelatina de Frutas Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 657 - Ca: 202 mg Vit.A: 80 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,0%	16 ▪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: 199 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 1,1%	17 ▪Crema de puerros (puerros y patata) ▪Pollo al chilindrón (guisantes, pimiento, almendras, huevo y perejil) ▪Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 663 - Ca: 148 mg Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,1%	18 ▪Judías blancas caseras (judías blancas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Delicias de pescado con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Natillas de vainilla Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15% Grasas: 32% - Kcalorías: 670 - Ca: 224 mg Vit.A: 74 mg - Fe: 5,3mg - G.sat: 1,4%
4ª	21 ▪Judías verdes con tomate ▪Albóndigas de ternera en salsa con patatas ▪Fruta fresca Hidra. car.: 54% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 646 - Ca: 186 mg Vit.A: 30 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 2,7%	22 ▪Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Pescadilla a la romana (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Yogur Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 670 - Ca: 218 mg Vit.A: 15 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,3%	23 ▪Macarrones con tomate y jamón gratinados ▪Salchichas de pavo en salsa con verduras ▪Fruta fresca Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 31% - Kcalorías: 685 - Ca: 215 mg Vit.A: 27 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,0%	24 ▪Garbanzos guisados con verduras ▪Tortilla de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16% Grasas: 33% - Kcalorías: 6437 - Ca: 165 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%	25 ▪NO LECTIVO
5ª	28 ▪Sopa de picadillo (fideos, pollo y huevo) ▪San Jacobos (jamón york y queso) ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 630 - Ca: 188 mg Vit.A: 22 mg - Fe: 3,6 mg - G.sat: 2,4%				



¿Qué debería cenar su hijo

- | | | |
|----|----------|--|
| 1 | L | -Coliflor – Tortilla de queso– Fruta fresca |
| 2 | X | -Ensalada mixta – Salmón – Fruta fresca |
| 3 | J | -Sopa de estrellas – Calamares – Fruta fresca |
| 4 | V | -Crema de espárragos – Lacón con ensalada – Fruta fresca |
| | | |
| 7 | L | -Pasta con tomate – Alitas de pollo – Fruta fresca |
| 8 | M | -Ensalada mixta – Tortilla francesa– Fruta fresca |
| 9 | X | -Sopa de arroz – Trucha – Fruta fresca |
| 10 | J | -Acelgas – Pescadilla a la romana con ensalada – Fruta fresca |
| 11 | V | -Crema de cebolla – Pizza de bonito – Fruta fresca |
| | | |
| 14 | L | -Ensalada mixta – Lenguado – Fruta fresca |
| 15 | M | -Brócoli – Huevos estrellado con patata – Fruta fresca |
| 16 | X | -Calabacín a la plancha – Merluza en salsa verde – Fruta fresca |
| 17 | J | -Sopa de sémola – Empanadillas de bonito con ensalada – Fruta fresca |
| 18 | V | -Lombarda – Filete – Fruta fresca |
| | | |
| 21 | L | -Crema de remolacha – Boquerones – Fruta fresca |
| 22 | M | -Alcachofas – Tortilla de patata y cebolla – Fruta fresca |
| 23 | X | -Consomé – Empanada de bonito con ensalada – Fruta fresca |
| 24 | J | -Ensalada mixta – Pollo con patata asada – Fruta fresca |
| 25 | V | -NO LECTIVO |
| | | |
| 28 | L | -Pisto – Sardinitas – Fruta fresca |
| | M | |
| | X | |
| | J | |
| | V | |

Aula de alimentación y nutrición

DERIVADO LÁCTEO: EL YOGUR

El yogur es un producto alimenticio de consistencia semisólida que procede de la leche, generalmente de vaca, la cual se somete a un proceso de fermentación. El valor nutritivo es muy similar al de la leche de la cual procede; a excepción de la lactosa, que se encuentra en concentraciones mínimas debido a su transformación en ácido láctico. Es rico en proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B (especialmente, B2 o riboflavina) y vitaminas liposolubles A y D. Los nutrientes del yogur, se asimilan y aprovechan mejor que los de la leche, gracias a la fermentación producida por las bacterias acidolácticas. Por otro lado, estudios científicos demuestran que las bacterias vivas de este producto, contribuyen a equilibrar la flora bacteriana de nuestro intestino y a potenciar nuestro sistema de defensas contra infecciones y otras enfermedades.



Los Menús de Febrero



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

Polígono Industrial 28108 ALCOBENDAS (Madrid)

www.cocentrales.es