



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

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Marzo de 2011

General

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		1 - Judías verdes con tomate - Filetes rusos con patatas chips - Danonino líquido Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 649 - Ca: 206 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%	2 - 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%	3 - Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) - Perca al horno con tomate - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 622 - Ca: 151 mg Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,1%	4 - 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: 669 - Ca: 200 mg Vit.A: 65 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 3,0%
2ª	7 - Sopa minestrone (pasta y verduras) - Albóndigas de ternera en salsa - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 629 - Ca: 170 mg Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,1%	8 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Lacón a la gallega con patatas - Fruta fresca Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 658 - Ca: 145 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,9%	9 - Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata) - Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - 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%	10 - Arroz con tomate - Pollo Villaroy (bechamel) con ensalada verde (lechuga, pimienta y aceituna) - Fruta fresca Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 650 - Ca: 106 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%	11 - Potaje de vigilia (judías blancas, garbanzos y verduras frescas) - Tortilla de atún con tomate natural - Yogur Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15% Grasas: 31% - Kcalorías: 675 - Ca: 219 mg Vit.A: 27 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,8%
3ª	14 - Puré de verduras frescas variadas - Delicias de pescado a la andaluza (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 620 - Ca: 172 mg Vit.A: 102 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,0%	15 - Sopa de cocido (fideos y caldo) - Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) - Danonino líquido Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 635 - Ca: 233 mg Vit.A: 55 mg - Fe: 3,9 mg - G.sat: 1,1%	16 - Patatas con cazón (patatas, verduras frescas variadas y cazón) - Pollo en pepitoria (guisantes, pimienta, huevo) - Fruta fresca Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 660 - Ca: 181 mg Vit.A: 15 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,3%	17 - Judías pintas guisadas con verduras - Tortilla de caballa con rodajas de tomate natural - 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 - Espaguetis con tomate gratinados - Fletan a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimienta y aceituna) - Fruta fresca Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15% Grasas: 32% - Kcalorías: 670 - Ca: 194 mg Vit.A: 74 mg - Fe: 3,3mg - G.sat: 1,4%
4ª	21 - Paella mixta (arroz, verduras variadas, magro, pollo y marisco) - Varitas de merluza (harina, pan y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - 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%	22 - Sopa de pescado (fideos y pescado) - Hamburguesas de ternera con tomate - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 647 - Ca: 163 mg Vit.A: 100 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,0%	23 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Filete de Lenguado empanado (pan, huevo y harina) al horno con ensalada verde (lechuga, pimienta y aceituna) - Fruta fresca Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 668 - Ca: 167 mg Vit.A: 15 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,3%	24 - Menestra de verduras rehogada - Cinta de lomo con patatas fritas - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 640 - Ca: 173 mg Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,1%	25 - Judías blancas con verduras - Huevos con bechamel con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Natillas Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 669 - Ca: 245 mg Vit.A: 65 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 3,0%
5ª	28 - Patatas guisadas con verduras y bonito - Salchichas de pavo en salsa de tomate - Fruta fresca Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 660 - Ca: 181 mg Vit.A: 15 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,3%	29 - Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata) - Chuleta de Sajonia con pimientos - Gelatina de frutas Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 650 - Ca: 173 mg Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,1%	30 - Arroz de la huerta (arroz y verduras frescas variadas) - Pescadilla a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimienta y aceituna) - Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15% Grasas: 30% - Kcalorías: 632 - Ca: 164 mg Vit.A: 28 mg - Fe: 4,1 mg - G.sat: 2,0%	31 - 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%	



¿Qué debería cenar su hijo

- | | |
|-------------|---|
| L | |
| 1 M | -Sopa de arroz – Tortilla de espárragos con ensalada – Fruta fresca |
| 2 X | -Crema de lombarda – Trucha con ensalada – Fruta fresca |
| 3 J | -Ensalada mixta – Chuleta de cerdo con patatas – Fruta fresca |
| 4 V | -Menestra de verduras - Lubina – Fruta fresca |
| | |
| 7 L | -Consomé – Sardinitas con ensalada – Fruta fresca |
| 8 M | -Brócoli – Hamburguesa – Fruta fresca |
| 9 X | -Ensalada mixta – Tortilla de cebolla – Fruta fresca |
| 10 J | -Judías verdes - Dorada – Fruta fresca |
| 11 V | -Puré de patatas –Pizza de jamón – Fruta fresca |
| | |
| 14 L | -Ensalada mixta – Pechuga de pollo – Fruta fresca |
| 15 M | -Crema de calabacín – Tortilla de bacalao – Fruta fresca |
| 16 X | -Sopa de picadillo – Bacaladitos con ensalada – Fruta fresca |
| 17 J | -Champiñones a la plancha - Empanadillas – Fruta fresca |
| 18 V | -Consomé –Filete de ternera – Fruta fresca |
| | |
| 21 L | -Crema de coliflor –Tortilla de queso – Fruta fresca |
| 22 M | -Sopa de sémola – Sandwich mixto – Fruta fresca |
| 23 X | -Repollo con manzana – Lacón con patata al vapor – Fruta fresca |
| 24 J | -Ensalada mixta – Merluza al horno – Fruta fresca |
| 25 V | -Alcachofas – Boquerones – Fruta fresca |
| | |
| 28 L | -Brócoli – Empanada de carne – Fruta fresca |
| 29 M | -Sopa de picadillo – Croquetas de pescado con ensalada – Fruta fresca |
| 30 X | -Ensalada mixta – Pizza de York – Fruta fresca |
| 31 J | -Espinacas – Caballa – Fruta fresca |
| V | |

Aula de alimentación y nutrición

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

CONSUMO DIARIO:

Agua (4-8 raciones día)
Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones día)
Frutas (mínimo 3 raciones día)
Verduras y Hortalizas (mínimo 2 raciones día)
Aceite de oliva (3-6 raciones día)
Leche, yogur, queso (2-4 raciones día)
Frutos secos (3 – 7 raciones a la semana)
Legumbres (2-4 raciones semana)
Huevos (3-4 raciones semana)
Carnes magras (3-4 raciones semana)
Pescados y mariscos (3-4raciones semana)

CONSUMO OCASIONAL:

Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles
Bebidas refrescantes, helados
Carnes grasas, embutidos



Los Menús de Marzo



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

Polígono Industrial 28108 ALCOBENDAS (Madrid)

www.cocentrales.es