

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	<p>2 FIESTA</p>	<p>3 Patatas a la riojana (patatas, verduras frescas variadas y chorizo) Bacalao Orly (harina) al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz) Yogur</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 15% Grasas: 30% - Kcalorías: 615 - Ca: 220mg Vit.A: 20 mg - Fe: 3,4 mg - G.sat: 4,3%</p>	<p>4 Espaguetis con atún gratinados Laçón a la gallega con patata cocida Fruta</p> <p>Hidra. car.: 57% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 647 - Ca: 163 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%</p>	<p>5 Judías blancas estofadas con verduras frescas variadas Tortilla de caballa con rodaja de tomate natural Fruta</p> <p>Hidra. car.: 56% - Proteínas: 13% Grasas: 31% - Kcalorías: 660 - Ca: 170 mg Vit.A: 39 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 2,1%</p>	<p>6 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata) Muslitos de pollo en pepitoria (zanahoria, pan, cebolla, huevo y almendra) Fruta</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 628 - Ca: 153 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 1,8 %</p>
2ª	<p>9 Arroz milanese (arroz, salchichas, magro, zanahoria y pimiento) Huevos Villaroy (huevo, bechamel y harina) con ensalada verde (lechuga y aceituna) Fruta</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 681 - Ca: 188 mg Vit.A: 28 mg - Fe: 4,2 mg - G.sat: 3,2 %</p>	<p>10 Coditos con tomate gratinados Delicias de pavo en salsa primavera (zanahorias y guisantes) Fruta</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 31% - Kcalorías: 661 - Ca: 160 mg Vit.A: 38 mg - Fe: 3,1 mg - G.sat: 3,2%</p>	<p>11 Sopa de cocido (fideos y caldo) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) Fruta</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 31% - Kcalorías: 678 - Ca: 165 mg Vit.A: 20 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,4%</p>	<p>12 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta</p> <p>Hidra. car.: 52% - Proteínas: 13% Grasas: 36% - Kcalorías: 634 - Ca: 175 mg Vit.A: 25,3 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 2,7%</p>	<p>13 Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) Perca a la romana (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz) Actimel</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 666 - Ca: 212 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%</p>
3ª	<p>16 Patatas guisadas con verduras frescas variadas Maza de cerdo asada en salsa Fruta</p> <p>Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12% Grasas: 31% - Kcalorías: 654 - Ca: 160 mg Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%</p>	<p>17 Judías pintas caseras (judías pintas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) Hamburguesas de pescado (pan y harina) al horno con ensalada verde (lechuga y aceituna) Yogur</p> <p>Hidra. car.: 58% - Proteínas: 12% Grasas: 30% - Kcalorías: 660 - Ca: 208 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 4,1mg - G.sat: 2,9%</p>	<p>18 Vichysoisse (pueros y patatas) Salchichas de pollo en salsa de tomate y chips Fruta</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 33% - Kcalorías: 643 - Ca: 180 mg Vit.A: 50 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,1%</p>	<p>19 Arroz de la huerta (arroz y verduras frescas variadas) Tortilla queso con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz) Fruta</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14% Grasas: 31% - Kcalorías: 670 - Ca: 198 mg Vit.A: 27 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 2,8%</p>	<p>20 Garbanzos a la marinera (garbanzos, verduras frescas variadas, calamares, gambas y pescado blanco) San Jacobos (jamón york, queso, pan, harina y huevo) con patatas chips Melocotón en almibar</p> <p>Hidra. car.: 59% - Proteínas: 13% Grasas: 31% - Kcalorías: 678 - Ca: 190 mg Vit.A: 68 mg - Fe: 4,9 mg - G.sat: 2,5%</p>
4ª	<p>23 Paella (arroz, verduras frescas variadas y pollo) Filete de lenguado (pan, huevo y harina) al horno con rodajas de tomate natural Fruta</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15% Grasas: 30% - Kcalorías: 631 - Ca: 159 mg Vit.A: 30 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 2,1 %</p>	<p>24 Sopa de cocido (fideos y caldo) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) Actimel</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15% Grasas: 31% - Kcalorías: 680 - Ca: 210 mg Vit.A: 19 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,5%</p>	<p>25 Marmitako vasco (patatas, verduras frescas variadas y bonito) Pollo asado con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz) Fruta</p> <p>Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16% Grasas: 33% - Kcalorías: 657 - Ca: 165 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 3,5%</p>	<p>26 Judías blancas caseras (judías blancas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) Tortilla de atún ensalada verde (lechuga y aceituna) Fruta</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 16% Grasas: 30% - Kcalorías: 672 - Ca: 192 mg Vit.A: 31 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 4,0%</p>	<p>27 Judías verdes con tomate Cinta de lomo con patatas Profiteroles</p> <p>Hidra. car.: 54% - Proteínas: 14% Grasas: 32% - Kcalorías: 653 - Ca: 208 mg Vit.A: 38 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 2,9%</p>
5ª	<p>30 Lentejas estofadas con verduras frescas variadas Chuleta de Sajonia con pimientos rojo Fruta</p> <p>Hidra. car.: 53% - Proteínas: 12% Grasas: 33% - Kcalorías: 683 - Ca: 162mg Vit.A: 26 mg - Fe: 5,5 mg - G.sat: 3,7%</p>	<p>31 Macarrones con tomate gratinados Varitas de merluza (harina y huevo) con ensalada verde (lechuga y aceituna) Yogur</p> <p>Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 675 - Ca: 221 mg Vit.A: 35,5 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,3%</p>			



¿Qué debería cenar su hijo?

Aula de alimentación y nutrición

MAYO

- 1 **L** -FIESTA
- 2 **M** -Crema de cebolla - Pavo - Fruta fresca
- 3 **X** -Arroz tres delicias - Gallo con ensalada - Fruta fresca
- 4 **J** -Pisto con patatas - Filete de ternera con ensalada - Fruta fresca
- 5 **V** -Arroz con tomate - Huevo frito - Fruta fresca
- 6 **L** -Judías verdes con tomate - Lomo de cerdo - Fruta fresca
- 9 **M** -Guisantes con jamón - Bacalaitos con ensalada- Fruta fresca
- 10 **X** -Sopa de sémola - Croquetas de pescado con ensalada - Fruta fresca
- 11 **J** -Gazpacho - Breca - Fruta fresca
- 12 **V** -Espárragos -Pescadilla a la romana con patatas - Fruta fresca
- 13 **L** -Ensalada mixta - Tortilla de patata - Fruta fresca
- 16 **M** -Menestra de verduras - Filete de ternera - Fruta fresca
- 17 **X** -Sopa de letras - Empanadillas de bonito con ensalada - Fruta fresca
- 18 **J** -Gazpacho - Berenjena con carne gratinada - Fruta fresca
- 19 **V** -Brócoli - Chicharro - Fruta fresca
- 20 **L** -Crema de calabacín - Caballa con ensalada- Fruta fresca
- 23 **M** -Salmorejo - Hamburguesa de ternera - Fruta fresca
- 24 **X** -Sopa de letras - Empanadillas de bonito con ensalada - Fruta fresca
- 25 **J** -Gazpacho - Berenjena con carne gratinada - Fruta fresca
- 26 **V** -Brócoli - Chicharro - Fruta fresca
- 27 **L** -Crema de calabacín - Caballa con ensalada- Fruta fresca
- 30 **M** -Salmorejo - Hamburguesa de ternera - Fruta fresca
- 31 **X** -Sopa de letras - Empanadillas de bonito con ensalada - Fruta fresca
- J** -Gazpacho - Breca - Fruta fresca
- V** -Espárragos -Pescadilla a la romana con patatas - Fruta fresca



EL DESAYUNO Y LA CENA

Los alimentos del desayuno aportan los nutrientes y la energía que el organismo del niño o la niña requiere tan pronto se ha despertado. Después de 10 ó 12 horas de ayuno, el cuerpo necesita energía y nutrientes para realizar bien sus actividades diarias: el colegio, el deporte, el trabajo....La falta de desayuno explica que tú y tu hijo estéis cansados, fatigados y os falte energía. Si no tomáis un buen desayuno es muy difícil que después, a lo largo del día, cubráis vuestras necesidades nutricionales diarias, que en el niño son cuantiosas, teniendo en cuenta que está en pleno crecimiento y desarrollo.

Si planificáis las cenas con antelación, y tenéis en cuenta las raciones aconsejadas, podéis conseguir de una manera sencilla y práctica menús familiares equilibrados. Y si dedicáis unos minutos a diseñar las cenas, os va a servir de ayuda para hacerlas más variadas y para introducir platos que tal vez tenáis olvidados. ¡No olvidéis lo importante que es que vuestros hijos participen!

Los Menús de MAYO



C/ Montevideo, 10 - 28806 Alcalá de Henares - Madrid
 Tel.: 91 661 13 14 / Fax: 91 661 12 44
 www.cocentrales.es