



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

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Abril de 2011

General

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					1 ■ Puré de verduras frescas variadas ■ Merluza a la romana (harina y huevo) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ■ 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%
2ª	4 ■ Sopa de picadillo (fideos, pollo y huevo) ■ Fritura variada de pescado (croquetas, palitos y empanadillas) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 632 - Ca: 170 mg Vit.A: 102 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,0%	5 ■ Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ■ Pollo asado con patatas ■ Gelatina de frutas Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 649 - Ca: 165 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,9%	6 ■ Patatas guisadas con verduras frescas variadas ■ Albóndigas de ternera en salsa ■ Fruta fresca Hidra. car.: 54% - Proteínas: 14% Grasas: 32% - Kcalorías: 662 - Ca: 186 mg Vit.A: 38 mg - Fe: 3,1 mg - G.sat: 3,2%	7 ■ Judías blancas caseras (judías blancas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ■ Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ■ 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%	8 ■ Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata) ■ Perca a la andaluza (harina) con tomate natural ■ Natillas Hidra. car.: 53% - Proteínas: 13% Grasas: 35% - Kcalorías: 639 - Ca: 223 mg Vit.A: 26 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 2,7%
3ª	11 ■ Paella mixta (arroz, verduras variadas, magro, pollo y marisco) ■ San Jacobos (jamón york y queso empanado) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ■ Fruta fresca Hidra. car.: 54% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 657 - Ca: 173 mg Vit.A: 100 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,0%	12 ■ Puré de zanahoria (zanahoria, puerro y patata) ■ Hamburguesas de ternera en salsa de tomate ■ Yogur Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 32% - Kcalorías: 658 - Ca: 224 mg Vit.A: 100 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,0%	13 ■ Macarrones con tomate y jamón gratinados ■ Merluza en salsa verde (guisantes y perejil) ■ Fruta fresca Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15% Grasas: 32% - Kcalorías: 670 - Ca: 194 mg Vit.A: 74 mg - Fe: 3,3 mg - G.sat: 1,4%	14 ■ 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%	15 ■ SEMANA SANTA
4ª	18 ■ SEMANA SANTA	19 ■ SEMANA SANTA	20 ■ SEMANA SANTA	21 ■ SEMANA SANTA	22 ■ SEMANA SANTA
5ª	25 ■ SEMANA SANTA	26 ■ Olla de legumbres (garbanzos, judías blancas, verduras frescas variadas) ■ Cinta de lomo con pimientos ■ Melocotón en almíbar Hidra. car.: 56% - Proteínas: 14% Grasas: 30% - Kcalorías: 658 - Ca: 155 mg Vit.A: 14 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 3,9%	27 ■ Judías verdes con tomate ■ Pollo asado con patatas fritas ■ Fruta fresca Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13% Grasas: 30% - Kcalorías: 630 - Ca: 173 mg Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,1%	28 ■ Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) ■ Filete de lenguado empanado (harina, huevo y pan) al horno con tomate natural ■ 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%	29 ■ Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ■ Tortilla de patatas con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ■ Natillas Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15% Grasas: 31% - Kcalorías: 665 - Ca: 215 mg Vit.A: 27 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,6%

*La comida incluye pan y agua.



¿Qué debería cenar su hijo

Aula de alimentación y nutrición

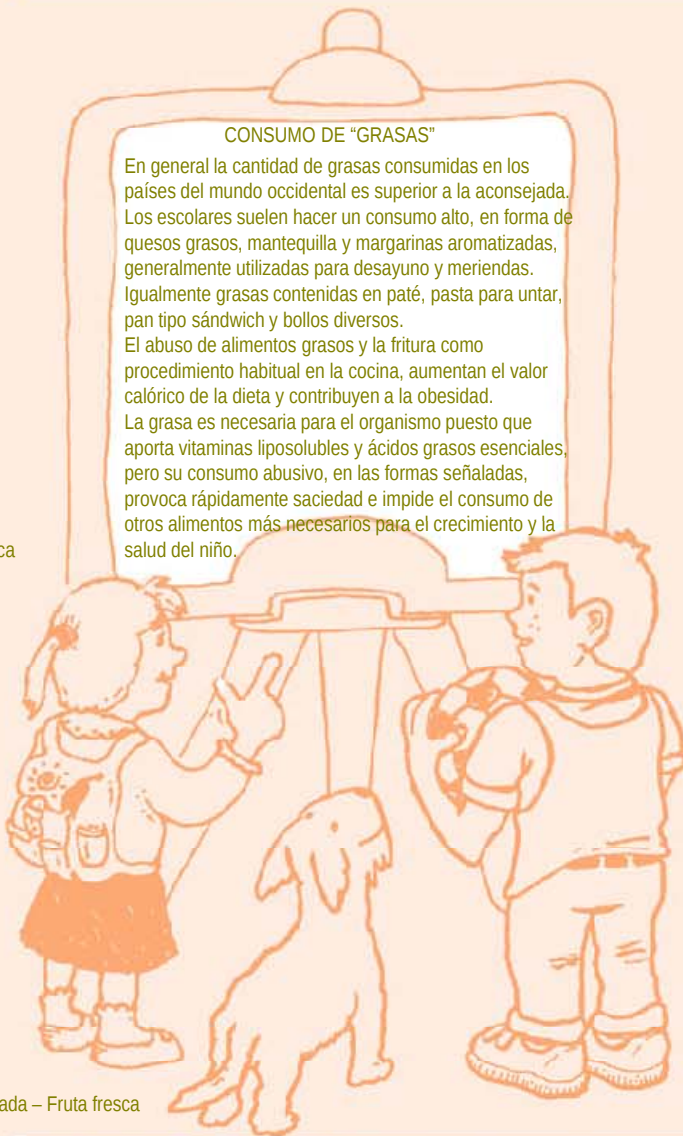
CONSUMO DE "GRASAS"

En general la cantidad de grasas consumidas en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Los escolares suelen hacer un consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatizadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas.

Igualmente grasas contenidas en paté, pasta para untar, pan tipo sándwich y bollos diversos.

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño.



ABRIL

- | | | |
|----|----------|---|
| | L | |
| | M | |
| | X | |
| | J | |
| 1 | V | -Ensalada mixta – Pizza de York – Fruta fresca |
| 4 | L | -Coliflor – Sandwich mixto con ensalada – Fruta fresca |
| 5 | M | -Espárragos – Filete de ternera – Fruta fresca |
| 6 | X | -Ensalada mixta – Palometa con tomate – Fruta fresca |
| 7 | J | -Panaché de verduras – Bacalaitos – Fruta fresca |
| 8 | V | - Sopa de ave – Tortilla paisana – Fruta fresca |
| 11 | L | -Coles de Bruselas – Pavo con ensalada – Fruta fresca |
| 12 | M | -Champiñón a la plancha – Tortilla de patatas – Fruta fresca |
| 13 | X | -Ensalada mixta – Lacon con patatas – Fruta fresca |
| 14 | J | -Crema de cebolla – Gallo – Fruta fresca |
| 15 | V | -SEMANA SANTA |
| 18 | L | -SEMANA SANTA |
| 19 | M | -SEMANA SANTA |
| 20 | X | -SEMANA SANTA |
| 21 | J | -SEMANA SANTA |
| 22 | V | -SEMANA SANTA |
| 25 | L | -SEMANA SANTA |
| 26 | M | -Ensalada mixta – Dorada – Fruta fresca |
| 27 | X | -Crema de champiñón – Calamares a la romana con ensalada – Fruta fresca |
| 28 | J | -Brócoli – Filete de ternera – Fruta fresca |
| 29 | V | -Ensaladilla rusa – Empanadillas de carne - Fruta fresca |

Los Menús de Abril



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

Polígono Industrial 28108 ALCOBENDAS (Madrid)

www.cocentrales.es