

MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Holidays
- 3 **M** - White rice with tomato - Breaded cod with colors salad - Dairy
- 4 **X** - Chicken soup - Grilled pork loin with boiled potatoes - Fresh fruit
- 5 **J** - Pureed greens beans - Stewed chicken Rioja - Fresh fruit
- 6 **V** - Stewed lentils - Baked meatballs in spring sauce - Dairy
-
- 9 **L** - Vegetables cram - Breaded chicken with tomato slices - Fresh fruit
- 10 **M** - Macaroni au gratin - Baked hake in sauce with zucchini- Dairy
- 11 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 12 **J** - Chicken paella - Lacon with potatoes - Fresh fruit
- 13 **V** - Stewed white beans - Potato omelet with chorizo and green salad - Dairy
-
- 16 **L** - Carbonara spaghetti - Ham cordon bleu with potatoes - Fresh fruit
- 17 **M** - Rice with vegetables - Pollack filet with tomato slices - Dairy
- 18 **X** - Piccadilly soup - Roast chicken with green salad - Fresh fruit
- 19 **J** - Lentils with vegetables and chorizo - Potato and ham omelet with colors salad - Fresh fruit
- 20 **V** - Pureed carrots - Baked hamburger in gardened sauce - Dairy
-
- 23 **L** - Pasta with mushrooms - Eggs with béchamel and colors salad - Fresh fruit
- 24 **M** - Milanese rice - Garlic whiting with green salad - Dairy
- 25 **X** - Zucchini cream - Sajonia chop with potatoes - Fresh fruit
- 26 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 27 **V** - Stewed potatoes with chorizo Milanese rice - Curry chicken with potatoes - Dairy
-
- 30 **L** - Holiday

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

CON LA CENA DEBEMOS COMPLEMENTAR EL RESTO DE LAS INGESTAS DEL DÍA, POR LO QUE DEBERÁ ESTAR COMPUESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS QUE NO SE HAYAN CONSUMIDO EN LA COMIDA.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

LA COMIDA ES ELABORADA EN LAS PROPIAS INSTALACIONES DEL CENTRO, DE UNA FORMA TOTALMENTE CASERA.

EN EL COMEDOR TENEMOS IMPLANTADO UN SISTEMA DE TRAZABILIDAD, CUYO OBJETIVO DE SEGURIDAD ES GARANTIZAR MEDIANTE UN SISTEMA DE GESTIÓN DOCUMENTAL LA HISTORIA DE UN PRODUCTO TERMINADO Y LOCALIZAR LOS PRODUCTOS DE LA EMPRESA DE FORMA ÁGIL, RÁPIDA, EFICAZ Y SIN ERRORES.

BIBLIOGRAFÍA:

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



maristas
Colegio Chamberí

Infantil

Descarga este menú en:

www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: chamberi

Contraseña: fcn3dx



Abril 2018

Menú Escolar

LUNES

2

VACACIONES

9 Crema de verduras (patata y verduras variadas)
Pollo empanado con rodajas de tomate
Fruta fresca

16 Espaguetis a la carbonara
San Jacobos con patata
Fruta fresca

23 Caracolillos con champiñones (pasta, tomate y champiñón)
Huevos con bechamel y ensalada de colores
Fruta fresca

30

FESTIVO

MARTES

3 Arroz blanco con tomate

Bacalao rebozado con ensalada de colores
Lácteo

10 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)
Merluza al horno en salsa con calabacín
Lácteo

17 Arroz con verduras
Filete de abadejo con rodaja de tomate
Lácteo

24 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
Pescadilla al ajillo con ensalada verde
Lácteo

MIÉRCOLES

4 Sopa de ave (fideos, verduras y pollo)

Cinta de lomo a la plancha con patata cocida
Fruta fresca

11 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

18 Sopa de picadillo
Pollo asado con ensalada verde
Fruta fresca

25 Crema de calabacín (patatas, puerro y calabacín)
Chuleta de Sajonia con patatas
Fruta fresca

ABRIL
2018
Infantil

JUEVES

5 Puré de judías verdes

Pollo guisado a la Riojana (tomate, pimienta y cebolla)
Fruta fresca

12 Paella de pollo (arroz, verduras y carne de pollo)
Lacón con cachelos
Fruta fresca

19 Lentejas con verduras y chorizo
Tortilla de patata con jamón y ensalada de colores
Fruta fresca

26 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

"Todos los días debemos comer de 2 a 4 raciones de leche o sus derivados (yogur, queso, cuajada)"

VIERNES

6 Lentejas estofadas (lentejas y verduras)

Albóndigas al horno en salsa primavera (verduras y guisantes)
Lácteo

13 Pochas estofadas (judías blancas y verduras)
Tortilla de patata con chorizo y ensalada verde
Lácteo

20 Puré de zanahoria (patata, puerro y zanahoria)
Hamburguesa al horno en salsa jardinera (verduras)
Lácteo

27 Guiso de patatas con verduras y chorizo
Pollo al curry con patatas
Lácteo

COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 62%
Proteínas: 15%
Grasas: 33%
Kcalorías: 515

Hidra. car.: 51%
Proteínas: 16%
Grasas: 33%
Kcalorías: 463

Hidra. car.: 53%
Proteínas: 17%
Grasas: 30%
Kcalorías: 449

Hidra. car.: 53%
Proteínas: 16%
Grasas: 31%
Kcalorías: 451