

LUNES

# COCINAS CENTRALES

**4** Crema de calabaza (calabaza, patata y zanahoria)  
Salchichas de pavo con patatas  
Fruta fresca

**11** Macarrones con champiñón (pasta, tomate y champiñón)  
Huevos con bechamel y ensalada verde  
Fruta fresca

**18** Puré de judías verdes  
Ragout de pavo estofado con patatas  
Fruta fresca

**25**  
VACACIONES

MARTES

*"¡Haz ejercicio a diario! Es indispensable para mantener la salud, y resulta muy divertido"*

**5** Espaguetis con tomate  
Bacalao rebozado con lechuga y tomate  
Lácteo

**12** Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)  
Merluza al ajillo con ensalada del tiempo  
Lácteo

**19** Lentejas castellanas (verduras, chorizo y jamón)  
Filete de abadejo al horno con ensalada de colores  
Lácteo

**26**  
VACACIONES

MIÉRCOLES

## JUNIO 2018 Infantil

**6** Lentejas caseras con verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta fresca

**13** Crema de guisantes (guisantes, patata y puerro)  
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**20** Ensalada de pasta (jamón cocido, queso y verduras)  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**27**  
VACACIONES

JUEVES

**7** Arroz blanco con tomate  
Chuleta de Sajonia con patatas  
Lácteo

**14** Judías blancas con chorizo  
Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)  
Fruta fresca

**21** Arroz con pollo (arroz, pollo y verduras)  
Albóndigas (burger meat) al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

**28**  
VACACIONES

VIERNES

**1** Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón cocido)  
Tortilla de patata con ensalada de verde  
Lácteo

**8**  
FIESTA

**15** Vichyssoise (crema de puerros y patata)  
Hamburguesa (burger meat) al horno en salsa jardinera (verduras)  
Lácteo

**22** COMIDA DE FIESTA  
Sopa de estrellitas  
San Jacobos con patatas chips  
Huevo kinder y Refresco

**29**  
VACACIONES

Hidra. car.: 53% -  
Proteínas: 17%  
Grasas: 30% -  
Kcalorías: 465

Hidra. car.: 12% -  
Proteínas: 17%  
Grasas: 31% -  
Kcalorías: 502

Hidra. car.: 53% -  
Proteínas: 15%  
Grasas: 32% -  
Kcalorías: 460

Hidra. car.: 52% -  
Proteínas: 15%  
Grasas: 33% -  
Kcalorías: 511



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Rice three delicacies - Potato omelet with green salad - Dairy
- 
- 4 **L** - Pumpkin cream - Turkey sausages with potatoes - Fresh fruit
- 5 **M** - Spaghetti with tomato - Battered cod with lettuce and tomato - Dairy
- 6 **X** - Homemade lentils with vegetables - Roasted Chicken with Potatoes - Fresh fruit
- 7 **J** - Rice with tomato - Saxon cutlet with potatoes - Dairy
- 8 **V** - PARTY
- 
- 11 **L** - Macaroni with mushrooms - Eggs with béchamel and green salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Milanesa rice - Garlic hake with seasonal salad - Dairy
- 13 **X** - Pea cream - Baked pork loin with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **J** - White beans cooked with chorizo - Roasted chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 15 **V** - Vichyssoise - Baked hamburger in gardener sauce - Dairy
- 
- 18 **L** - Mashed green beans - Stewed turkey ragout with potatoes - Fresh fruit
- 19 **M** - Homemade lentils - Baked Pollock fillet with colors salad - Dairy
- 20 **X** - Pasta salad - Potato omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **J** - Chicken rice - Baked meatballs in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 22 **V** - **PARTY MEAL** - Star soup - Ham cordon blue with chips - Kinder egg and sodas
- 
- 25 **L** - Holidays
- 26 **M** - Holidays
- 27 **X** - Holidays
- 28 **J** - Holidays
- 29 **V** - Holidays

## 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.

"LOS LÁCTEOS SERVIDOS SON YOGUR, ACTIMEL, HELADOS, PROFITEROLES Y POSTRES LÁCTEOS CASEROS (NATILLAS, ARROZ CON LECHE Y FLAN)."

### 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.



## CHAMBERÍ

Descarga este menú en:

[www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) -> Acceso Clientes

### Infantil



## Junio 2018

Menú Escolar