

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Potato with lean pork - Ham cordon bleu with green salad - Fresh fruit
- 2 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Dairy
-
- 5 **L** - Mashed green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 6 **M** - Spaghetti gratin - Battered cod with colors salad - Dairy
- 7 **X** - Homemade lentils - Steamed turkey sausages with potatoes - Fresh fruit
- 8 **J** - Picadillo soup - Roasted chicken mushrooms sauce - Fresh fruit
- 9 **V** - Rice three delicacies - Gallega lacon pork with potato - Dairy
-
- 12 **L** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 13 **M** - Macaroni with tomato sauce - fried fish with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **X** - Vegetables cream - Potato and omelet with seasonal salad - Dairy
- 15 **J** - Party
- 16 **V** - Party
-
- 19 **L** - Potatoes with chorizo - Baked Saxon loin with natural tomato - Fresh fruit
- 20 **M** - Carrot pureed Sole fillet with colorful salad - Dairy
- 21 **X** - Homemade pinto beans - Baked hamburger in gardened sauce - Fresh fruit
- 22 **J** - Rice with tomato and sausages - Chicken schnitzel with green salad - Fresh fruit
- 23 **V** - Pasta with tomato sauce - - Potato and cheese omelet with seasonal salad - Dairy
-
- 26 **L** - Leeks cream - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 27 **M** - Stewed lentils - Breaded hake with colors salad - Dairy
- 28 **X** - Spaghetti with mushrooms - Eggs with béchamel with green salad - Fresh fruit

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

EN EL COMEDOR COLECTIVO SE CONSIDERA MUY IMPORTANTE EL CORRECTO MANTENIMIENTO DE LAS TEMPERATURAS EN LAS DIFERENTES CÁMARAS DE REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN, EQUIPOS DE CALOR, ETC. POR ELLO, DICHAS TEMPERATURAS SON VIGILADAS DOS VECES AL DÍA, Y ANOTADAS EN EL CORRESPONDIENTE REGISTRO DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL.

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



Febrero 2018

Menú Escolar

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de judías verdes
 Albóndigas de ternera al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)
 Fruta fresca

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

19 Lentejas caseras (lentejas, verduras y chorizo)
 Lomo de Sajonia al horno con rodaja de tomate natural
 Fruta fresca

26 Crema de puerro (patata y puerro)
 Cinta de lomo a la plancha con patatas y pimientos
 Fruta fresca

MARTES

6 Espaguetis gratinados
 Bacalao rebozado con ensalada de colores
 Lácteo

13 Macarrones con tomate y chorizo
 Filete de abadejo con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

20 Arroz a la milanesa (arroz, tomate, magro y verduras)
 Filete de lenguado con ensalada de colores
 Lácteo

27 Lentejas estofadas (lentejas y verduras)
 Merluza a la romana con ensalada de colores
 Lácteo

MIÉRCOLES

FEBRERO 2018 Infantil

7 Lentejas caseras (lentejas, verduras y chorizo)
 Salchichas al vapor en salsa con patatas
 Fruta fresca

14 Crema de verduras (patatas y verduras variadas)
 Tortilla de patata con ensalada del tiempo
 Lácteo

21 Judías blancas estofadas (judías blancas y verduras)
 Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
 Fruta fresca

28 Espaguetis con champiñones (pasta, tomate y champiñón)
 Huevos con bechamel con ensalada verde
 Fruta fresca

JUEVES

1 Patatas con magro (patatas, verduras variadas y magro de cerdo)
 San Jacobos con ensalada verde
 Fruta fresca

8 Sopa de picadillo (fideos, jamón y huevo)
 Muslitos de pollo asados a la cazadora (champiñón)
 Fruta fresca

15 NO LECTIVOS

22 Puré de zanahoria (patata, zanahoria y puerro)
 Escalope de pollo con ensalada verde
 Fruta fresca

VIERNES

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
 Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
 Lácteo

9 Arroz tres delicias
 Lacón a la gallega con patatas
 Lácteo

16 NO LECTIVO

23 Tallarines con tomate
 Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
 Lácteo

"Las legumbres te ayudan a mantener una alimentación saludable, ya que aportan hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibra"

Hydra. car.: 54% -
 Proteínas: 14% -
 Grasas: 31% -
 Kcalorías: 466

Hydra. car.: 52% -
 Proteínas: 16% -
 Grasas: 33% -
 Kcalorías: 498

Hydra. car.: 53% -
 Proteínas: 16% -
 Grasas: 31% -
 Kcalorías: 463

Hydra. car.: 52% -
 Proteínas: 15% -
 Grasas: 33% -
 Kcalorías: 507

Hydra. car.: 54% -
 Proteínas: 14% -
 Grasas: 31% -
 Kcalorías: 420