

MENU OTOÑO-INVIERNO 2011/2012

CALENDARIO 2011/2012

LUNES	LUNES	LUNES	LUNES
Garbanzos con pollo Filete de panga con judías verdes Fruta del tiempo Pan KCAL 527,35 PROTEINAS 41,04 LÍPIDOS 26,79 H. CARBONO 107,84 FIBRA 7,15 CALCIO 194,83 HIERRO 5,68	Espirales salteadas Lomo adobado con Patatas cocidas Fruta del tiempo Pan KCAL 730,25 PROTEINAS 42,38 LÍPIDOS 78,06 H. CARBONO 103,42 FIBRA 7,11 CALCIO 168,69 HIERRO 13,04	Alubias pintas estofadas Filete de panga a la romana con verduras Fruta del tiempo Pan KCAL 739,12 PROTEINAS 23,28 LÍPIDOS 17,46 H. CARBONO 134,21 FIBRA 20,37 CALCIO 187,69 HIERRO 8,21	Mecarrones con chorizo Jamoncillos de pollo guisados con verduras Fruta del tiempo Pan KCAL 657,49 PROTEINAS 49,43 LÍPIDOS 25,47 H. CARBONO 119,77 FIBRA 10,26 CALCIO 127,59 HIERRO 12,12
MARTES Caracolas con tomate Hamburguesa de ternera con dados de zanahoria Fruta del tiempo Pan KCAL 745,57 PROTEINAS 28,89 LÍPIDOS 28,25 H. CARBONO 130,90 FIBRA 7,10 CALCIO 123,94 HIERRO 14,85	Alubias con repollo Merluza al horno Yogur de sabor Pan KCAL 706,77 PROTEINAS 46,05 LÍPIDOS 15,47 H. CARBONO 103,25 FIBRA 13,80 CALCIO 266,65 HIERRO 7,72	Espagueti con atún Escalope de jamón con dados de patata Fruta del tiempo Pan KCAL 694,21 PROTEINAS 49,08 LÍPIDOS 26,51 H. CARBONO 113,79 FIBRA 7,49 CALCIO 129,75 HIERRO 15,25	Garbanzos con espinacas Limanda en salsa Fruta del tiempo Pan KCAL 729,88 PROTEINAS 43,27 LÍPIDOS 1,39 H. CARBONO 133,49 FIBRA 14,69 CALCIO 79,09 HIERRO 3,64
MIÉRCOLES Judías verdes guisadas Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan KCAL 704,11 PROTEINAS 32,95 LÍPIDOS 22,32 H. CARBONO 143,39 FIBRA 12,40 CALCIO 187,29 HIERRO 7,10	Arroz con bacon Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan KCAL 667,79 PROTEINAS 31,81 LÍPIDOS 30,87 H. CARBONO 113,53 FIBRA 6,41 CALCIO 87,88 HIERRO 16,73	Lentijas estofadas Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan KCAL 698,37 PROTEINAS 26,57 LÍPIDOS 12,62 H. CARBONO 114,30 FIBRA 16,17 CALCIO 86,61 HIERRO 7,63	Arroz huertano Lacón con patatas cocidas Fruta del tiempo Pan KCAL 785,15 PROTEINAS 46,19 LÍPIDOS 17,34 H. CARBONO 103,89 FIBRA 6,05 CALCIO 81,39 HIERRO 5,52
JUEVES Arroz blanco con atún Albóndigas de pollo con guisantes y zanahoria Fruta del tiempo Pan KCAL 697,32 PROTEINAS 34,95 LÍPIDOS 34,31 H. CARBONO 106,29 FIBRA 17,40 CALCIO 194,72 HIERRO 6,90	Garbanzos guisados Filete de limanda en salsa Fruta del tiempo Pan KCAL 645,79 PROTEINAS 36,81 LÍPIDOS 17,24 H. CARBONO 85,86 FIBRA 17,29 CALCIO 279,71 HIERRO 8,82	Menestra de verduras Pastel de york y queso Natillas Yogur de sabor Pan KCAL 656,15 PROTEINAS 32,18 LÍPIDOS 28,89 H. CARBONO 99,21 FIBRA 6,68 CALCIO 267,16 HIERRO 5,41	Alubias estofadas Filete de merluza Ensalada de lechuga Yogur de sabor Pan KCAL 726,03 PROTEINAS 44,47 LÍPIDOS 21,30 H. CARBONO 103,61 FIBRA 11,47 CALCIO 248,79 HIERRO 7,69
VIERNES Lentijas con chorizo Bacalao al horno con patatas panadera Yogur de sabor Pan KCAL 795,84 PROTEINAS 52,43 LÍPIDOS 15,27 H. CARBONO 113,44 FIBRA 12,35 CALCIO 290,93 HIERRO 6,51	Crema de puerros Empanado de pollo con patatas panadera Fruta del tiempo Pan KCAL 734,26 PROTEINAS 35,18 LÍPIDOS 30,20 H. CARBONO 81,06 FIBRA 7,79 CALCIO 94,21 HIERRO 4,60	Paelia Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan KCAL 704,29 PROTEINAS 25,18 LÍPIDOS 21,15 H. CARBONO 112,25 FIBRA 3,54 CALCIO 83,49 HIERRO 3,08	Puré de verduras Asado de pavo Fruta del tiempo Pan KCAL 709,29 PROTEINAS 28,51 LÍPIDOS 32,08 H. CARBONO 106,27 FIBRA 10,79 CALCIO 108,97 HIERRO 4,92

Calculo y Hierro expresados en mg
P: proteínas, L: lípidos (grasas) HC: hidratos de carbono. Expresados en gramos

SEPTIEMBRE-11	OCTUBRE-11	NOVIEMBRE-11
L M X J V 5 6 7 8 9 12 13 14 15 16 19 20 21 22 23 26 27 28 29 30	L M X J V 3 4 5 6 7 10 11 12 13 14 17 18 19 20 21 24 25 26 27 28 31	L M X J V 1 2 3 4 7 8 9 10 11 14 15 16 17 18 21 22 23 24 25 28 29 30
DICIEMBRE-11	ENERO-12	FEBRERO-12
L M X J V 5 6 7 8 9 12 13 14 15 16 19 20 21 22 23 26 27 28 29 30	L M X J V 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 30 31	L M X J V 1 2 3 6 7 8 9 10 13 14 15 16 17 20 21 22 23 24 27 28 29
MARZO-12	ABRIL-12	MAYO-12
L M X J V 5 6 7 8 9 12 13 14 15 16 19 20 21 22 23 26 27 28 29 30	L M X J V 2 3 4 5 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 20 23 24 25 26 27 30	L M X J V 1 2 3 4 7 8 9 10 11 14 15 16 17 18 21 22 23 24 25 28 29 30 31
JUNIO-12	<p>RECOMENDACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Frutas y verduras: 5 raciones diarias, la fruta fresca; debe ofrecerse como postre, en una porción de 3 a 1 a favor de la misma frente a postres lácteos Pastas, patatas y arroces: de 3 a 4 veces por semana, bien como primer plato o como guarnición del segundo. Legumbres: 2 o 3 veces por semana. Pescado: mínimo 3 veces por semana. Se evitará en medida de lo posible las chacinadas. Se evitarán los postres dulces y demasiado grasos. 	

ESTRATEGIA NAOS

Nuestros menús siguen las recomendaciones marcadas por la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad).

Dicha estrategia se puso en marcha en el año 2005, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adapten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física



www.grupocook.com

