

Colegio Camilo José Cela Febrero 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DIA 1 Patatas Marinera Jamoncitos de Pollo c/ensalada Fruta y Lácteo Calorías 960 H. Carbono 117 Proteínas 49 Lípidos 33	DIA 2 Crema de Verduras Albóndigas con Salsa Yoghourt Calorías 756 H. Carbono 57 Proteínas 33 Lípidos 37	DIA 3 Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta Calorías 964 H. Carbono 123 Proteínas 38 Lípidos 36
DIA 6 Macarrones con Chorizo Cinta de lomo con Ensalada Melocotón en Almíbar Calorías 961 H. Carbono 117 Proteínas 33 Lípidos 33	DIA 7 Judías Blancas Tortilla Patata con Ensalada Fruta y lácteo Calorías 959 H. Carbono 95 Proteínas 41 Lípidos 33	DIA 8 Sopa de Picadillo Platija con Menestra Fruta Calorías 671 H. Carbono 126 Proteínas 44 Lípidos 32	DIA 9 Arroz con Tomate Pollo Asado c/ensalada Fruta y Lácteo Calorías 695 H. Carbono 52 Proteínas 23 Lípidos 40	DIA 10 Brócoli Contra Asada con Pure Fruta Calorías 759 H. Carbono 89 Proteínas 56 Lípidos 35
DIA 13 Spaguettis Carbonara Tortilla de Espinacas Fruta y Lácteo Calorías 961 H. Carbono 118 Proteínas 31 Lípidos 40	DIA 14 Crema de Calabacín Hamburguesa c/ Tomate Fruta Calorías 756 H. Carbono 57 Proteínas 33 Lípidos 37	DIA 15 Empedrado de Legumbres Merluza en Salsa Verde Fruta y Lácteo Calorías 960 H. Carbono 117 Proteínas 49 Lípidos 33	DIA 16 Judías Verdes con Patatas San Jacobo con Ensalada Fruta Calorías 818 H. Carbono 85 Proteínas 46 Lípidos 51	DIA 17 Sopa de Cocido Cocido Completo Yoghourt Calorías 964 H. Carbono 123 Proteínas 38 Lípidos 36
DIA 20 Lentejas Madrileña Tortilla de York Fruta y Lácteo Calorías 866 H. Carbono 75 Proteínas 42 Lípidos 41	DIA 21 Crema de Patata y Zanahorias Ragouth con Guarnición Fruta Calorías 756 H. Carbono 75 Proteínas 33 Lípidos 37	DIA 22 Paella Mixta Fritura Variada c/Ensalada Fruta Calorías 756 H. Carbono 45 Proteínas 33 Lípidos 37	DIA 23 Judías Blancas Nuggets con Tomate Natural Yoghourt Calorías 971 H. Carbono 100 Proteínas 29 Lípidos 40	PORTUGAL Caldo Verde Bacalao al Horno Fruta y Lácteo
DIA 27 Espirales con Chorizo Cazón con Ensalada Fruta y Lácteo Calorías 969 H. Carbono 115 Proteínas 45 Lípidos 30	DIA 28 Garbanzos con Verduras Magro con Patatas Fruta Calorías 964 H. Carbono 123 Proteínas 38 Lípidos 36	DIA 29 Patatas Riojana Pollo al curry Fruta Calorías 813 H. Carbono 101 Proteínas 36 Lípidos 33		

NUTRICION: LA SAL Da sabor, energía y, según dicen algunos, incluso buena suerte si la echamos sobre los hombros. Pero un consumo excesivo de sal se asocia con niveles de tensión arterial más altos y más casos de hipertensión, lo que puede provocar problemas cardiovasculares: **RECOMENDACIONES** : *quitar el salero de a mesa* y no añadir mucha sal a las comidas, no se debe abusar de productos ricos en sal, como *salazones, embutidos y frutos secos*. Además, es preferible cambiar los alimentos precocinados por productos frescos, optar más por la cocina al vapor o a la plancha y usar otros condimentos para dar sabor.

Nuestras Sugerencias

DESAYUNOS:

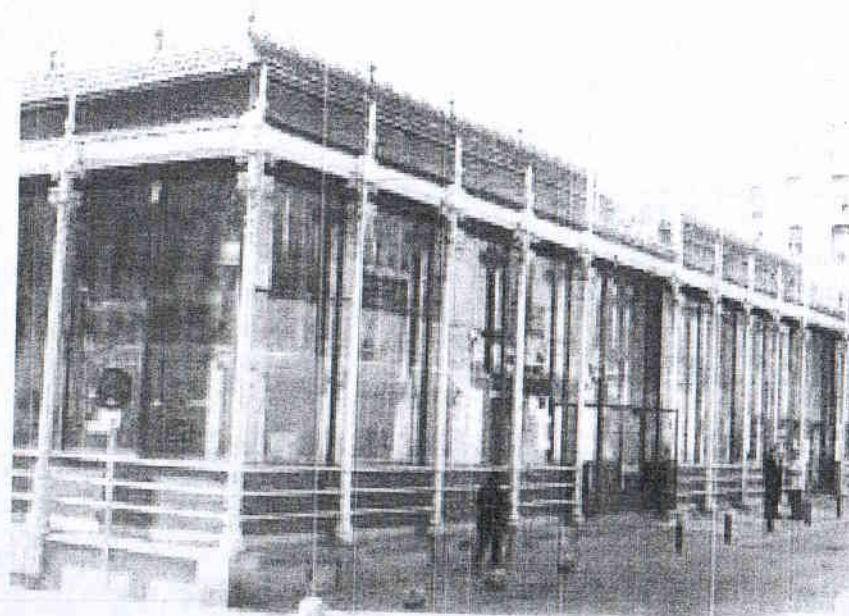
Fruta o Zumo
Cereales o Bollería
o Tostada con mantequilla/mermelada o aceite oliva
Leche o Derivados

MEDIA MAÑANA: Fruta o Zumo y Lácteo

MERIENDA: Sándwich /Bocadillo- Fruta o Zumo y Lácteo

CENAS:

Miércoles, 1	Verdura Entera, Filete, Fruta y Lácteo
Jueves, 2	Consomé, Pescado, Fruta y Lácteo
Viernes, 3	Crema de Calabaza, Higaditos Pollo, Fruta y Lácteo
Lunes, 6	Verdura, Croquetas, Fruta y Lácteo
Martes, 7	Pollo en Salsa, Ensalada, Fruta y Lácteo
Miércoles, 8	Consomé, Hígado, Fruta y Lácteo
Jueves, 9	Pescado al Gusto, Fruta y Lácteo
Viernes, 10	Sopa de Pescado, Tortilla al Gusto, Fruta y Lácteo
Lunes, 13	Pescado Azul con ensalada, Fruta y Lácteo
Martes, 14	Sopa de Picadillo, Fiambre, Fruta y Lácteo
Miércoles, 15	Guiso de Carne con Verduras, Fruta y Lácteo
Jueves, 16	Pescado Al Horno con patatas, Fruta y Lácteo
Viernes, 17	Crema Champiñón, Calamares, Fruta y Lácteo
Lunes, 20	Filete Pollo Plancha con Verduras, Fruta y Lácteo
Martes, 21	Pescado con Ensalada, Fruta y Lácteo.
Miércoles, 22	Caldo de Ave, Filete de Ternera, Fruta y Lácteo
Jueves, 23	Sopa, Tortilla, Fruta y Lácteo
Viernes, 24	Carne Asada con Menestra, Fruta y Lácteo
Lunes, 27	Revuelto de Trigueros y Gambas, Fruta y Lácteo.
Martes, 28	Ensalada, Pescado Romana, Fruta y Lácteo
Miércoles, 29	Verdura entera, Cinta de Lomo, Fruta y Lácteo.



Conocer Madrid
Mercado de San Miguel

TORREARIAS, S.A.

Torrearias, 11 - Tfnos. 741 11 08 - 320 59 90
28022 - MADRID