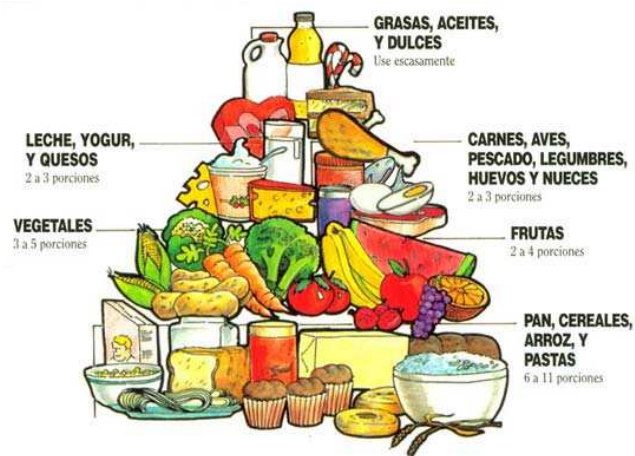


PIRÁMIDE NUTRICIONAL



Nuestro Departamento de Calidad y Dietética te contesta

Nuestro Departamento de Calidad y Nutrición quiere asesorarte. Accede a nuestro apartado "El Rincón de la Nutrición", rellena el formulario adjunto, especificando tu nombre como cliente, y te contestaremos a tus inquietudes nutricionales.

PROYECTO EDUCATIVO



Monitores



Aula matinal



Acompañantes de autobús

www.grupocook.com

MENÚ ESCOLAR 2010 / 2011



SOLUCIONES
EN EL ENTORNO EDUCATIVO

MENÚ ESCOLAR 2010 / 2011

CALENDARIO 2010 / 2011

LUNES	LUNES	LUNES	LUNES
FABADA BACALAO AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 1007,1 PROTEINAS 56,26 GR LÍPIDOS 38,90 GR H. CARBONO 118,51 GR FIBRA 16,22 GR CALCIO 190,42 MG HIERRO 11,8 MG	MACARRONES ITALIANA PANGA A LA ROMANA CON VERDURAS MELOCOTON EN ALMIBAR PAN KCAL 1012,26 PROTEINAS 45,26 GR LÍPIDOS 20,96 GR H. CARBONO 168,45 GR FIBRA 10,24 GR CALCIO 164,01 MG HIERRO 15,33 MG	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO CON DADOS DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 1034,46 PROTEINAS 54,41 GR LÍPIDOS 13,26 GR H. CARBONO 120,57 GR FIBRA 27,78 GR CALCIO 188,77 MG HIERRO 22,68 MG	ESPAGUETIS CON ATÚN HAMBURGUESA MIXTA CON CUBITOS DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABOR PAN KCAL 1091,39 PROTEINAS 40,18 GR LÍPIDOS 33,40 GR H. CARBONO 164,30 GR FIBRA 7,25 GR CALCIO 343,94 MG HIERRO 9,65 MG
MARTES	MARTES	MARTES	MARTES
ESPIRALES SALTEADAS REDONDO DE PAVO CON GUIZANTES Y ZANAHORIA YOGUR DE SABOR PAN KCAL 1036,95 PROTEINAS 47,23 GR LÍPIDOS 16,61 GR H. CARBONO 120,32 GR FIBRA 8,79 GR CALCIO 292,19 MG HIERRO 14,19 MG	ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA YOGUR DE SABOR PAN KCAL 832,05 PROTEINAS 38,99 GR LÍPIDOS 15,28 GR H. CARBONO 137,67 GR FIBRA 17,09 GR CALCIO 331,28 MG HIERRO 7,69 MG	CARACOLAS CON TOMATE MERLUZA A LA ROMA CON GUARNICION DE VERDURAS NATILLAS PAN KCAL 1057,72 PROTEINAS 54,59 GR LÍPIDOS 22,73 GR H. CARBONO 172,19 GR FIBRA 8,99 GR CALCIO 295,69 MG HIERRO 15,43 MG	ALUBIAS ESTOFADAS FILETE DE PANGA CON JUDIAS VERDES FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 880,08 PROTEINAS 38,13 GR LÍPIDOS 29,71 GR H. CARBONO 126,71 GR FIBRA 25,52 GR CALCIO 474,92 MG HIERRO 11,77 MG
MIERCOLES	MIERCOLES	MIERCOLES	MIERCOLES
LENTEJAS ESTOFADAS VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 830,79 PROTEINAS 54,51 GR LÍPIDOS 16,61 GR H. CARBONO 120,32 GR FIBRA 18,51 GR CALCIO 182,37 MG HIERRO 12,42 MG	ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS CON TOMATE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 1088,05 PROTEINAS 31,28 GR LÍPIDOS 41,80 GR H. CARBONO 153,36 GR FIBRA 8,42 GR CALCIO 123,84 MG HIERRO 11,51 MG	LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 887,91 PROTEINAS 44,74 GR LÍPIDOS 17,29 GR H. CARBONO 142,58 GR FIBRA 20,23 GR CALCIO 131,66 MG HIERRO 10,83 MG	ARROZ CON SALCHICHAS HUYOS GUIZADOS FRUTA DEL TIEMPO YOGUR DE SABOR PAN KCAL 887,55 PROTEINAS 35,47 GR LÍPIDOS 29,26 GR H. CARBONO 121,45 GR FIBRA 8,68 GR CALCIO 142,93 MG HIERRO 8,1 MG
JUEVES	JUEVES	JUEVES	JUEVES
PAELLA ESCALOPE DE JAMON EN DADOS DE PATATA FLAN VAINILLA PAN KCAL 883,88 PROTEINAS 56,49 GR LÍPIDOS 38,38 GR H. CARBONO 170,98 GR FIBRA 5,49 GR CALCIO 214,98 MG HIERRO 5,85 MG	GARBANZOS CON ESPINACAS MERLUZA AL HORNO YOGUR DE SABOR PAN KCAL 1038,08 PROTEINAS 59,35 GR LÍPIDOS 22,50 GR H. CARBONO 150,72 GR FIBRA 22,44 GR CALCIO 513,02 MG HIERRO 14,24MG	ARROZ BLANCO CON TOMATE PASTEL DE CARNE ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABOR PAN KCAL 1144,31 PROTEINAS 47,49 GR LÍPIDOS 22,01 GR H. CARBONO 198,90 GR FIBRA 7,12 GR CALCIO 453,57 MG HIERRO 7,34 MG	GARBANZOS CON POLLO FILETE DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABOR PAN KCAL 921,68 PROTEINAS 59,06 GR LÍPIDOS 21,76 GR H. CARBONO 123,16 GR FIBRA 14,94 GR CALCIO 365,54 MG HIERRO 9,02 MG
VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
PATATAS CON VERDURAS POLLO GUIZADO ENSALADA DE LECHUGA PAN KCAL 910,54 PROTEINAS 82,87 GR LÍPIDOS 26,01 GR H. CARBONO 120,84 GR FIBRA 12,54 GR CALCIO 112,80 MG HIERRO 7,34 MG	PURÉ DE VERDURAS EMPANADO DE POLLO CON CUBITOS PATATA PAN KCAL 931,4 PROTEINAS 44,36 GR LÍPIDOS 13,15 GR H. CARBONO 104,00 GR FIBRA 11,64 GR CALCIO 117,38 MG HIERRO 6,38 MG	JUDIAS VERDES GUIZADAS CON PATATAS CAELLA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 844,37 PROTEINAS 51,5 GR LÍPIDOS 15,86 GR H. CARBONO 125,85 GR FIBRA 14,16 GR CALCIO 165,89 MG HIERRO 9,47MG	CREMA DE CALABACIN ALBONDIGAS DE POLLO FRUTA DEL TIEMPO PAN KCAL 817,21 PROTEINAS 52,15 GR LÍPIDOS 27,33 GR H. CARBONO 94,66 GR FIBRA 10,44 GR CALCIO 168,66 MG HIERRO 7,30 MG

SEPTIEMBRE 10

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	30	

OCTUBRE 10

L	M	X	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

NOVIEMBRE 10

L	M	X	J	V
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

DICIEMBRE 10

L	M	X	J	V
		1	2	3
4	5	6	7	8
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

ENERO 11

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				

FEBRERO 11

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				

MARZO 11

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	

ABRIL 11

L	M	X	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

MAYO 11

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			

JUNIO 11

L	M	X	J	V
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21			

- RECOMENDACIONES:**
- Frutas y verduras: 5 raciones diarias, la fruta fresca; debe ofrecerse como postre, en una porción de 3 a1 a favor de la misma frente a postes lácteos
 - Pastas, patatas y arroces: de 3 a 4 veces por semana, bien como primer plato o como guarnición del segundo.
 - Legumbres: 2 a 3 veces por semana.
 - Pescado: mínimo 3 veces por semana.
 - Se evitará en medida de lo posible las chacinas.
 - 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, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física



