

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES****OCTUBRE 2014**

6 Paella mixta
(arroz, mero, gambas, calamares, almejas, pollo y guisantes)
Cinta de lomo al horno con pimientos rojos
Naranja

7 Olla cordobesa
(garbanzos, judías verdes, puerro, patata y zanahoria)
Filete de caballa con patatas
Danonino

13 Macarrones con salsa de tomate
Pescadilla al horno en salsa verde (espárragos, guisantes y perejil)
Plátano

14 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, chorizo y ternera)
Yogur

20 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, puerro, pimiento y cebolla)
Fletan al horno en salsa marinera (mejillones y gambas)
Fruta de temporada

21 Puré de calabacín (calabacín, puerro y patata)
Salchichas Frankfurt al vapor con tomate y zanahoria
Actimel de Fresa

27 Arroz blanco con salsa de tomate
Tortilla de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Naranja

28 Espirales con champiñón (pasta, champiñón y tomate)
Pescadilla a la andaluza (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Yogur

1 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)
Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa con setas
Pera

8 Marmitako Vasco (patata, zanahoria, pimiento y bonito)
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Mandarina

15 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, maíz y jamón york)
Rosada rebozada (harina, huevo y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Pera

22 Patatas con magro (patatas, magro de cerdo, zanahoria, pimiento, berenjena y cebolla)
Tortilla de atún con rodajas de tomate natural
Manzana

29 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, patata y coliflor)
Albóndigas de ternera al horno en salsa jardinera (zanahoria y pimiento)
Plátano

2 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, puerro, pimiento y cebolla)
Merluza a la andaluza (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Fruta de temporada

9 Judías pintas caseras (zanahoria, patata, chorizo, pimiento, tomate y cebolla)
Abadejo a la romana (harina y huevo) con rodajas de tomate natural
Manzana

16 Crema de legumbre (judías blancas y pintas, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Melocotón en almíbar

23 Caracolas gratinadas (pasta, salsa de tomate y queso)
Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Naranja

30 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, chorizo y ternera)
Pera

3 Espaguetis con atún (pasta, salsa de tomate y atún)
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Manzana

10 Puré de verduras (zanahoria, puerro, calabacín, acelgas)
Pollo asado con champiñón
Pera

17 Judías verdes con tomate
Lacón al horno a la gallega (patata cocida)
Naranja

24 Judías blancas guisadas (judías blancas, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Muslitos de pollo asados en salsa con patatas
Pera

31 FESTIVO

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat.: 3.6 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 695
Ca.: 157 mg Vit.A: 460 µg -
Fe.: 4.8 mg G.sat.: 3.9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 679
Ca.: 193 mg Vit.A: 420 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat.: 3.6 %

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 667
Ca.: 160 mg Vit.A: 410 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 3.4 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 679
Ca.: 189 mg Vit.A: 370 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 3.5 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Pumpkin cream - Grilled veal hamburger in mushroom sauce - Pear
- 2 **J** - Castilian lentils - Floured Hake with color salad - Seasonal fruit
- 3 **V** - Spaghetti with tuna - French omelet with green salad - Apple
-
- 6 **L** - Mixed paella - Baked pork loin with red pepper - Orange
- 7 **M** - Stewed chickpeas - Mackerel filet with potatoes - Danonino
- 8 **X** - Basque marmitako - Eggs with white sauce and seasonal salad - Tangerine
- 9 **J** - Homemade pinto beans - Breaded roman pollack with natural tomato slices - Apple
- 10 **V** - Mash of vegetables - Roast chicken with mushroom - Pear
-
- 13 **L** - Macaroni with tomato sauce and cheese - Baked whiting in green sauce - Banana
- 14 **M** - Cocido soup - Complete Cocido - Yogurt
- 15 **X** - Three delights rice - Breaded pink fish with color salad - Pear
- 16 **J** - Legume cream - Cheese omelet with green salad - Peach in syrup
- 17 **V** - Green beans with tomato - Galician-style baked Lacon - Orange
-
- 20 **L** - Home made lentils - Baked halibut in sailor sauce - Seasonal fruit
- 21 **M** - Zucchini cream - Steamed Frankfurt sausages with tomato and carrot - Strawberry Actimel
- 22 **X** - Potatoes with pork lean - Tuna omelet with natural tomato slices - Apple
- 23 **J** - Grilled pasta - Breaded hake with color salad - Orange
- 24 **V** - Stewed pinto beans - Roast chicken thighs in sauce with potatoes - Pear
-
- 27 **L** - White rice with tomato sauce - Cheese omelet with green salad - Orange
- 28 **M** - Pasta with mushroom - Floured whiting with seasonal salad - Yogurt
- 29 **X** - Mixed vegetables - Baked veal meat-balls in gardener sauce - Banana
- 30 **J** - Cocido soup - Complete Cocido - Pear
- 31 **V** - Holiday

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - ESPÁRRAGOS - BOQUERONES - FRUTA
- 2 **J** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 3 **V** - BRÓCOLI - LENGUADO - FRUTA
-
- 6 **L** - CONSOMÉ - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA
- 7 **M** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 8 **X** - JUDÍAS VERDES - BACALAÍTOS - FRUTA
- 9 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
- 10 **V** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
-
- 13 **L** - ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 14 **M** - PURÉ DE ZANAHORIA - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
- 15 **X** - COLIFLOR CON PATATA - PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **J** - BERENJENAS GRATINADAS - GALLO, ENSALADA - FRUTA
- 17 **V** - SOPA DE ARROZ - HUEVOS FRITOS - FRUTA
-
- 20 **L** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 21 **M** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 22 **X** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 23 **J** - CREMA DE PUERROS - PIZZA - FRUTA
- 24 **V** - ALCACHOFAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
-
- 27 **L** - SOPA DE FIDEOS - FRITURA DE PESCADO - FRUTA
- 28 **M** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN SALSA - FRUTA
- 29 **X** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 30 **J** - JUDÍAS VERDES - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 31 **V** - VACACIONES



MENÚ GENERAL COCINAS



Octubre 2014

Menú Escolar

C/ Montevideo, 10 - Nave A - 28806 Alcalá de Henares - Madrid
 Tel.: 91 830 04 26 - Fax.: 91 830 05 56 - Email: cocentrales@cocentrales.es
 Nº Registro Sanitario: 26.01783/M