

MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Potatoes with Vegetables - Steamed sausages turkey in sauce with mushroom - Apple
- 3 **M** - Riojana Lentils - Baked pomfret with potatoes - Yogurt
- 4 **X** - Green beans with potatoes - Baked veal meatballs with tomato and carrot - Orange
- 5 **J** - Carrot cream - Breaded whiting with green salad - Pear
- 6 **V** - White beans with vegetables - Cheese omelet with natural tomato slices - Peach in syrup
-
- 9 **L** - Rice and boiled egg smothered with tomato sauce - Baked hake in sailor sauce - Tangerine
- 10 **M** - Cordobesa pot - Fricassee roast chicken thighs - Actimel
- 11 **X** - Spaghetti with tomato and tuna - Grilled Sajonia loin in sauce with pineapple - Pear
- 12 **J** - Castilian Lentils - Fried saithe with colors salad - Orange
- 13 **V** - Holiday
-
- 16 **L** - Pumpkin cream - Baked pork loin with mushrooms - Apple
- 17 **M** - Pinto beans with vegetables - Mackerel fillet with French fries - Yogurt
- 18 **X** - Stewed potatoes - Eggs with white sauce and seasonal salad - Banana
- 19 **J** - Cocido soup- Complete cocido - Jelly fruit
- 20 **V** - Vegetables Rice - Floured whiting filet with green salad - Orange
-
- 23 **L** - Macaroni with bacon - Tuna omelet with seasonal salad - Pear
- 24 **M** - Home made white beans - Breaded Atlantis Pollock with colors salad - Actimel
- 25 **X** - Vegetable soup - Grilled chicken filet with mash of potato - Tangerine
- 26 **J** - Zucchini cream - Stewed beef round in gardener sauce - Apple
- 27 **V** - White rice with tomato sauce - Baked hake in sauce with vegetables - Banana

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 2 **L** - PURÉ DE CHAMPIÑÓN - FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 3 **M** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 4 **X** - ARROZ TRES DELICIAS - EMPERADOR - FRUTA
- 5 **J** - SOPA DE SÉMOLA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 6 **V** - ESPINACAS REHOGADAS - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
-
- 9 **L** - CREMA DE PUERROS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **M** - CALABACÍN A LA PLANCHA - HUEVO ESTRELLADO CON PATATAS - FRUTA
- 11 **X** - SOPA DE ARROZ - BACALADITOS - FRUTA
- 12 **J** - ENSALADA DE AHUMADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 13 **V** - FESTIVO
-
- 16 **L** - PASTA SALTEADA - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
- 17 **M** - ALCAHOFAS - SAN JACOBO DE PAVO - FRUTA
- 18 **X** - PURÉ DE VERDURAS - POLLO ESTOFADO - FRUTA
- 19 **J** - ENSALADA MIXTA - TRUCHA A LA NAVARRA - FRUTA
- 20 **V** - PISTO - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
-
- 23 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 24 **M** - BERENJENAS REBOZADAS - CHULETA DE CERDO - FRUTA
- 25 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 26 **J** - BRÓCOLI REHOGADO - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 27 **V** - ENSALADA DE TOMATE - PIZZA VARIADA - FRUTA



MENÚ GENERAL COCINA



Febrero 2015

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

FEBRERO 2015

2 Patatas de la huerta (brócoli, zanahoria, calabacín y puerro)
Salchichas de pavo al vapor en salsa con setas
Manzana

3 Lentejas a la Riojana (lentejas, zanahoria y chorizo)
Palometa al horno con cachelos (patatas)
Yogur

4 Judías verdes guisadas con patata
Albóndigas de ternera al horno con tomate y zanahoria
Naranja

5 Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata)
Pescadilla rebozada (pan, huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Pera

6 Judías blancas con verduras (judías blancas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Tortilla de queso con rodaja de tomate natural
Melocotón en almíbar

9 Arroz a la cubana (tomate y huevo duro)
Merluza al horno en salsa marinera (chirlas, mejillones y gambas)
Mandarina

10 Olla cordobesa (garbanzos, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)
Muslitos de pollo asados en pepitoria (huevo, guisantes y almendra)
Actimel

11 Espaguetis con tomate y atún
Lomo de Sajonia a la plancha en salsa con piña
Pera

12 Lentejas castellanas (lentejas, zanahoria, patata y jamón)
Fogonero a la romana (huevo y harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Naranja

13 FESTIVO

16 Puré de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)
Cinta de lomo al horno con champiñón
Manzana

17 Judías pintas con verduras (judías pintas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Filete de Caballa con patatas
Yogur

18 Guiso de patatas (zanahoria, judías verdes, tomate, pimiento y cebolla)
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Plátano

19 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, tocino y ternera)
Gelatina de frutas

20 Arroz de la huerta (zanahoria, judías, pimiento y guisante)
Filete de pescadilla a la andaluza (harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Naranja

23 Macarrones con beicon (salsa de tomate y beicon)
Tortilla de bonito con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceituna negra)
Pera

24 Judías blancas caseras (judías blancas, zanahoria, tomate, chorizo, pimiento y cebolla)
Abadejo rebozado (huevo, harina y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Actimel

25 Sopa minestrone (fideos, zanahoria, puerro, apio y calabacín)
Filete de pollo a la plancha con puré de patata
Mandarina

26 Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)
Redondo de ternera guisado en salsa jardinera (zanahoria y pimiento)
Manzana

27 Arroz blanco con salsa de tomate
Meluza al horno en salsa con verduras (puerro, apio, zanahoria, champiñón, cebolla y perejil)
Plátano

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 14%
Grasas: 32% - Kcalorías: 643
Ca.: 210 mg Vit.A.: 362 µg -
Fe.: 4.0 mg G.sat: 3.0

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 679
Ca.: 190 mg Vit.A.: 349 µg -
Fe.: 3.2 mg G.sat: 2.5

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14%
Grasas: 32% - Kcalorías: 656
Ca.: 199 mg Vit.A.: 361 µg -
Fe.: 3.4 mg G.sat: 3.7

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 179 mg Vit.A.: 340 µg -
Fe.: 2.9 mg G.sat: 3.0%