

MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Cream of squash soup - Turkey stew in spring sauce - Orange
- 3 **M** - White beans stew - Breaded hake with seasonal salad - Yogurt
- 4 **X** - Macaroni with tomato - Eggs with béchamel and green salad - Pear
- 5 **J** - Cocido soup- Complete cocido - Apple
- 6 **V** - Potatoes with rice - Baked pomfret in sauce with carrots - Jelly fruit
-
- 9 **L** - Pureed vegetables - Grilled Sajonia chop with natural tomato slices - Tangerine
- 10 **M** - White beans with vegetables- Breaded sole with colors salad - Custard
- 11 **X** - Quarter hour soup - Baked veal meatballs in sauce with mushroom - Apple
- 12 **J** - Castilian lentil stew - Potato omelet with seasonal salad - Banana
- 13 **V** - Rice with tomato sauce - Baked Atlantis Pollock in green sauce - Orange
-
- 16 **L** - Greens beans with potatoes - Roast pork loin with colors salad - Pear
- 17 **M** - Spaghetti au gratin - Breaded whiting with green salad - Yogurt
- 18 **X** - Cocido soup- Complete cocido - Orange
- 19 **J** - Holiday
- 20 **V** - Stewed potatoes with vegetables - Mackerel filet with natural tomato slices - Tangerine
-
- 23 **L** - Pasta with tomato - French omelet with colors salad - Banana
- 24 **M** - Cream of green peas soup - Roast chicken drumstick in Rioja sauce - Orange
- 25 **X** - Homemade lentils stew - Cod croquettes with seasonal salad - Pear
- 26 **J** - Three delights rice - Baked halibut in sailor sauce - Cream puffs
- 27 **V** - Holiday
-
- 30 **L** - Holiday
- 31 **M** - Holiday

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 2 **L** - CONSOMÉ - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
- 3 **M** - ROLLITOS DE PRIMAVERA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 4 **X** - ENSALADA DE ARROZ - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 5 **J** - ACELGAS - REVUELTO DE JAMÓN - FRUTA
- 6 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITOS CALIENTES - FRUTA
-
- 9 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - BACALAITOS - FRUTA
- 10 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 11 **X** - CREMA DE CALABACÍN - GALLO AL HORNO - FRUTA
- 12 **J** - CHAMPIÑONES A LA PLANCHA - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 13 **V** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 16 **L** - ENSALADA MIXTA - FRITURA DE PESCADO - FRUTA
- 17 **M** - BERENJENA REBOZADAS A LA MIEL - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 18 **X** - CREMA DE ESPINACAS - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 19 **J** - FESTIVO
- 20 **V** - HAMBURGUESA COMPLETA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 23 **L** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 24 **M** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y TOMATE - FRUTA
- 25 **X** - ALCACHOFAS - FILETE DE CERDO - FRUTA
- 26 **J** - CREMA DE PUERROS - REDONDO DE TERNERA EN SALSA - FRUTA
- 27 **V** - FESTIVO
-
- 30 **L** - FESTIVO
- 31 **M** - FESTIVO



MENÚ GENERAL COCINA



Marzo 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

2 Crema de calabaza
(calabaza, puerro y patata)

Estofado de pavo en
salsa primaveral
(zanahoria y champiñón)

Naranja

9 Puré de verduras
(judías verdes, puerro,
zanahoria, calabacín y patata)

Chuleta de Sajonia a la
plancha con rodajas de
tomate natural

Mandarina

16 Judías verdes
con patata

Cinta de lomo asado
con ensalada de
colores (lechuga,
tomate, zanahoria y maíz)

Pera

23 Caracolas con tomate
(pasta con salsa de tomate)

Tortilla francesa con
ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria
y maíz)

Plátano

30

VACACIONES

MARTES

3 Pochas estofadas
(judías blancas, judías
verdes, zanahoria, tomate,
pimiento y cebolla)

Merluza a la romana (harina
y huevo) con ensalada del
tiempo (lechuga, tomate y
aceitunas negras)

Yogur

10 Judías pintas con
verduras (judías pintas,
judías verdes, zanahoria,
tomate, pimiento y cebolla)

Filete de lenguado
empanado (pan, huevo y harina)
con ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Natillas

17 Espaguetis gratinados
(pasta, tomate y queso)

Pescadilla a la romana
(huevo y harina) con
ensalada verde (lechuga,
pimiento verde y aceituna)

Yogur

24 Crema de guisantes
(guisantes, puerro y patata)

Jamoncitos de pollo
asados a la riojana
(tomate, pimiento, cebolla
ajo y laurel)

Naranja

31

VACACIONES

MIÉRCOLES

4 Macarrones con
tomate (pasta y salsa de
tomate)

Huevos con bechamel
y ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y
aceitunas)

Pera

11 Sopa al cuarto de
hora (pasta, jamón, pollo,
puerro, zanahoria y cebolla)

Albóndigas de ternera
al horno en salsa con
setas

Manzana

18 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, chorizo,
tocino y ternera)

Naranja

25 Lentejas caseras
(lentejas, judías verdes, chorizo,
patata, tomate, pimiento y cebolla)

Croquetas de bacalao
(bechamel, huevo y bacalao) con
ensalada del tiempo (lechuga,
tomate y aceitunas negras)

Pera

JUEVES

5 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, chorizo,
tocino y ternera)

Manzana

12 Lentejas castellanas
(lentejas, zanahoria,
patata y jamón)

Tortilla de patata con
ensalada del tiempo
(lechuga, tomate y aceitunas
negras)

Plátano

19

FESTIVO

26 Arroz tres delicias
(arroz, zanahoria, huevo,
maíz, jamón york)

Fletan al horno en
salsa marinera
(mejillones y gambas)

Profiteroles

MARZO
2015

VIERNES

6 Patatas con arroz
(patata, arroz, tomate,
judías verdes, calabaza,
pimiento y cebolla)

Palometa al horno en
salsa con tomate
zanahoria

Gelatina de frutas

13 Arroz con salsa de
tomate

Abadejo al horno en
salsa verde (guisantes
y perejil)

Naranja

20 Patatas guisadas con
verduras (patata,
calabacín, tomate, pimiento
y cebolla)

Filete de caballa con
rodajas de tomate
natural

Mandarina

27

VACACIONES

COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 680
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca.: 186 mg Vit. A.: 370 2/19 -
Fe.: 3,9 mg G. sat.: 3,3%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 193 mg Vit. A.: 452 1/9 -
Fe.: 3,0 mg G. sat.: 4,4%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit. A.: 378 1/9 -
Fe.: 5,1 mg G. sat.: 3,9%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 590
Ca.: 195 mg Vit. A.: 380 1/9 -
Fe.: 7 mg G. sat.: 3,5%