

MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Holiday
- 2 **J** - Holiday
- 3 **V** - Holiday

- 6 **L** - Holiday
- 7 **M** - White rice with tomato sauce - Eggs with béchamel and colors salad - Banana
- 8 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Pear
- 9 **J** - Pureed vegetables - Stewed lean pork - Apple
- 10 **V** - Homemade pinto beans - Breaded halibut with green salad - Actimel

- 13 **L** - Milanese rice - Onion omelet with natural tomato slices - Orange
- 14 **M** - Macaroni au gratin - Tuna mini-pies with seasonal salad - Banana
- 15 **X** - Stewed lentils - Steamed turkey sausages in gardener sauce - Pear
- 16 **J** - Rioja style potato stew - Baked pomfret with tomato sauce and carrots - Tangerine
- 17 **V** - Fish soup - Baked veal meatballs in sauce with mushrooms - Yogurt

- 20 **L** - Carrot cream - Tuna omelet with green salad - Apple
- 21 **M** - Stewed green beans with potatoes - Roast chicken things cacciatore - Banana
- 22 **X** - Mixed paella - Cod croquettes with natural tomato slices - Orange
- 23 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Pear
- 24 **V** - Spaghetti with zucchini - Breaded whiting with seasonal salad - Danonino

- 27 **L** - Basque potatoes stew - Roast pork loin with colors salad - Peach in syrup
- 28 **M** - Vichyssoise cream - Stewed turkey ragout in sauce - Tangerine
- 29 **X** - Rice with chicken - Mackerel filet with French fries - Apple
- 30 **J** - Lentils with vegetables stew - French omelet with green salad - Banana

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - VACACIONES
- 2 **J** - VACACIONES
- 3 **V** - VACACIONES

- 6 **L** - VACACIONES
- 7 **M** - CREMA DE PUERRO - PAVO, ENSALADA - FRUTA
- 8 **X** - ENSALADA MIXTA - BACALAO AL HORNO - FRUTA
- 9 **J** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - TORTILLA DE BONITO - FRUTA
- 10 **V** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - LASAÑA - FRUTA

- 13 **L** - SOPA DE LETRAS - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 14 **M** - ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA
- 15 **X** - ACELGAS REHOGADAS - MERO EN SALSA - FRUTA
- 16 **J** - PURÉ DE VERDURAS - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 17 **V** - ENSALADA DE PASTA - SARDINITAS - FRUTA

- 20 **L** - GAZPACHO - LENGUADO AL HORNO - FRUTA
- 21 **M** - CALABACÍN A LA PLANCHA - LIBRITOS DE LOMO - FRUTA
- 22 **X** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - LUBINA CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 23 **J** - BROCOLI AL AJO ARRIERO - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 24 **V** - GUISANTES CON JAMÓN - PIZZA CON ENSALADA - FRUTA

- 27 **L** - SALMOREJO - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 28 **M** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 29 **X** - BERENJENAS REBOZADAS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 30 **J** - ENSALADA CAMPERA - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA



MENÚ COCINAS



Abril 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**ABRIL
2015****6****VACACIONES****13** Arroz milanesa
(arroz, magro, salchichas,
zanahoria, pimienta y cebolla)Tortilla de cebolla con
rodajas de tomate
natural

Naranja

20 Crema de zanahoria
(zanahoria, calabaza,
puerro y patata)Tortilla de bonito
con ensalada verde
(lechuga, pimienta verde
y aceitunas)

Manzana

27 Marmitako vasco
(patata, tomate, pimienta,
cebolla y atún)Cinta de lomo asado
con ensalada de
colores (lechuga, tomate,
zanahoria y maíz)

Melocotón en almíbar

MARTES**7** Arroz blanco con
salsa de tomateHuevos con bechamel
y ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria
y maíz)

Plátano

14 Macarrones gratinados
(pasta, tomate y queso)Empanadillas de atún
(atún, harina, huevo y tomate)
con ensalada del tiempo
(lechuga, tomate y aceitunas
negras)

Plátano

21 Judías verdes
guisadas con patataMuslos de pollo
asados a la cazadora
(cebolla, pimienta, tomate,
laurel, ajo y champiñón)

Plátano

28 Vichyssoise
(puerro y patata)Ragout de pavo
guisado en salsa
(zanahoria y champiñón)

Mandarina

MIÉRCOLES**1****VACACIONES****8** Sopa de cocido
(fideos y caldo)Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, chorizo,
maza de cerdo y ternera)

Pera

15 Lentejas guisadas
(lentejas, judías verdes, patata,
tomate, pimienta y cebolla)Salchichas de pavo al
vapor en salsa jardinera
(zanahoria y champiñón)

Pera

22 Paella mixta
(arroz, pollo, merluza,
calamar, mejillones, gambas,
pimienta, tomate y cebolla)Croquetas de bacalao
(bacalao, bechamel, harina, huevo
y pan) con rodajas de tomate
natural

Naranja

29 Arroz con pollo
(arroz, pollo, tomate,
cebolla y pimienta)Filete de caballa
con patatas

Manzana

JUEVES**2****VACACIONES****9** Puré de verduras
(calabacín, calabaza, puerro,
patata, y zanahoria)Magro de cerdo guisado
(cebolla, guisantes, zanahoria,
pimienta verde)

Manzana

16 Patatas a la Riojana
(patata, pimienta, chorizo,
ajo y cebolla)Palometa al horno con
tomate y zanahoria

Mandarina

23 Sopa de cocido
(fideos y caldo)Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, chorizo,
maza de cerdo y ternera)

Pera

30 Lentejas estofadas
(lentejas, judías verdes,
patata, tomate, pimienta,
zanahoria y cebolla)Tortilla francesa con
ensalada del verde (lechuga,
pimienta verde y aceitunas)

Plátano

VIERNES**3****VACACIONES****10** Judías pintas caseras
(judías pintas, judías verdes,
zanahoria, tomate, chorizo,
pimienta y cebolla)Fletán a la romana (huevo,
harina y pan) con ensalada verde
(lechuga, pimienta verde y aceitunas)

Actimel

17 Sopa de pescado
(arroz, pescadilla, palometa,
mejillones, almejas)Albóndigas de
ternera al horno en
salsa con setas

Yogur

24 Espaguetis con
calabacín (pasta,
tomate y calabacín)Pescadilla rebozada
(huevo y harina) con ensalada
del tiempo (lechuga, tomate y
aceitunas negras)

Danonino

**COCINAS
CENTRALES**Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 655
Ca.: 190 mg Vit. A.: 450 µg -
Fe.: 4.4 mg G. sat.: 3.4 %Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 619
Ca.: 194 mg Vit. A.: 490 µg -
Fe.: 3.0 mg G. sat.: 3.0 %Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%
Grasas: 33% - Kcalorías: 688
Ca.: 179 mg Vit. A.: 381 µg -
Fe.: 4.2 mg G. sat.: 3.5 %Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 688
Ca.: 167 mg Vit. A.: 360 µg -
Fe.: 3.1 mg G. sat.: 4.0 %