

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES****MAYO 2015****1****FESTIVO****4** Patatas a la Riojana (patata, chorizo, pimiento verde, zanahoria, tomate y cebolla)

Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Naranja

5 Judías blancas con verduras (judías blancas, verdes, zanahoria, patata, pimiento, tomate y cebolla)

Cinta de lomo asada con pimientos

Yogur

6 Sopa de estrellas (pasta estrellas, repollo, tomate, apio y cebolla)

Pollo asado en salsa con patatas

Plátano

7 Ensalada de pasta (pasta, jamón york, queso, atún, maíz y aceitunas)

Albóndigas de ternera al horno en salsa jardinera (zanahoria y champiñón)

Pera

8 Arroz blanco con tomate

Merluza rebozada (harina y huevo) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Manzana

11 Puré de verduras (zanahoria, puerro, calabacín, calabaza y patata)

Chuleta de Sajonia a la plancha con patata cocida

Fruta de temporada

12 Lentejas guisadas (lentejas, judías verdes, patata, pimiento, zanahoria y cebolla)

Pescadilla a la andaluza (harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Natillas

13 Paella de pescado (arroz, guisantes, palometa, mejillones, tomate, pimiento y cebolla)

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

Pera

14 Guiso de patatas con verduras (patata, calabacín, tomate, pimiento y cebolla)

Filete de caballa con rodajas de tomate natural

Manzana

15 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

Naranja

18 Macarrones primaverales (calabacín, pimiento, puerro y tomate)

Empanadillas de atún (atún, harina, huevo y tomate) al horno con rodajas de tomate natural

Plátano

19 Judías verdes con tomate y patata

Muslitos de pollo asados en pepitoria (huevo, guisantes y almendra)

Yogur

20 Arroz milanés (arroz, magro, salchichas, pimiento y cebolla)

Palometa al horno con tomate y patata

Fruta de temporada

21 Judías pintas caseras (judías pintas, zanahoria, patata, chorizo, pimiento, tomate y cebolla)

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

Pera

22 Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata)

Hamburguesas de ternera al horno en salsa con setas

Manzana

25 Purrusalda (patatas, puerros y bacalao)

Salchichas de pavo al vapor con tomate y zanahoria

Naranja

26 Lentejas castellanas (lentejas, jamón, chorizo, zanahoria, puerro, pimiento y cebolla)

Merluza al horno en salsa verde (guisantes, cebolla, ajo y perejil)

Actimel

27 Espaguetis gratinados (pasta, tomate y queso)

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

Manzana

28 Puré de calabacín (calabacín, puerro y patata)

Fletán a la romana (harina, huevo y pan) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceitunas verdes)

Plátano

29 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

Helado

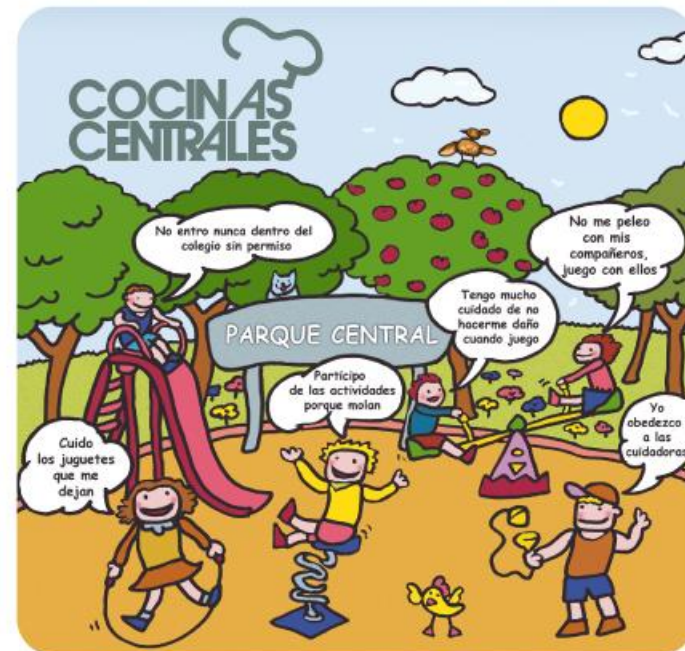
Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 679
Ca.: 193 mg Vit. A.: 420 µg -
Fe.: 3.5 mg G. sat.: 3.6 gHidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 679
Ca.: 192 mg Vit. A.: 430 µg -
Fe.: 3.5 mg G. sat.: 3.1 gHidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 679
Ca.: 190 mg Vit. A.: 452 µg -
Fe.: 3.6 mg G. sat.: 3.2 gHidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 658
Ca.: 179 mg Vit. A.: 374 µg -
Fe.: 4.0 mg G. sat.: 2.0 g

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Holiday
-
- 4 **L** - Rioja way cooked potatoes - Eggs with béchamel and colors salad - Orange
- 5 **M** - White beans with vegetables - Roast pork loin with peppers - Yogurt
- 6 **X** - Stars soup - Roast chicken in sauce with potatoes - Banana
- 7 **J** - Pasta salad - Baked veal meatballs in gardener sauce - Pear
- 8 **V** - White rice with tomato - Hake in batter with seasonal salad - Apple
-
- 11 **L** - Pureed vegetables - Grilled Sajoria chop with boiled potatoes - Seasonal fruit
- 12 **M** - Stewed lentils - Floured whiting with greens salad - Custard
- 13 **X** - Fish paella - Cheese omelet with seasonal salad - Pear
- 14 **J** - Potato stew with vegetables - Mackerel filet with natural tomato slices - Apple
- 15 **V** - Cocido soup - Complete Cocido - Orange
-
- 18 **L** - Spring macaroni - Baked tuna mini-pies with natural tomato slices - Banana
- 19 **M** - Green beans with tomato and potato - Fricassee roasted chicken thighs - Yogurt
- 20 **X** - Milanese rice - Baked pomfret with tomato sauce and potatoes - Seasonal fruit
- 21 **J** - Homemade pinto beans - Tuna omelet with seasonal salad - Pear
- 22 **V** - Carrot cream - Baked veal hamburgers in sauce with mushrooms - Apple
-
- 25 **L** - Potatoes with cod - Steamed turkey sausages with tomato and carrots - Orange
- 26 **M** - Castilians lentils - Baked hake in green sauce - Actimel
- 27 **X** - Spaghettis au gratin - French omelet with colors salad - Apple
- 28 **J** - Zucchini cream - Breaded halibut with green salad - Banana
- 29 **V** - Cocido soup - Complete Cocido - Ice-cream

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - FESTIVO
-
- 4 **L** - CALABACÍN GRATINADO - BRECA - FRUTA
- 5 **M** - BRÓCOLI - BONITO CON TOMATE - FRUTA
- 6 **X** - SALMOREJO - LACÓN A LA GALLEGA - FRUTA
- 7 **J** - GUISANTES SALTEADOS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 8 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA MARGARITA - FRUTA
-
- 11 **L** - ESPÁRRAGOS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 12 **M** - SALTEADO MEDITERRÁNEO - PECHUGA DE POLLO - FRUTA
- 13 **X** - CREMA DE CALABACÍN - BACALADITOS - FRUTA
- 14 **J** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 15 **V** - ESPINCAS - PALOMETA EN SALSA - FRUTA
-
- 18 **L** - ENSALADA DE TOMATE - BERENJENA CON CARNE GRATINADA - FRUTA
- 19 **M** - SOPA DE FIDEOS - PESCADILLA A LA ROMANA - FRUTA
- 20 **X** - PURÉ DE VERDURAS - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 21 **J** - ACELGAS CON PATATAS - TRUCHA A LA ESPALDA - FRUTA
- 22 **V** - ENSALADA DE ARROZ - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
-
- 25 **L** - SOPA JULIANA - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
- 26 **M** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 27 **X** - ENSALADILLA RUSA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 28 **J** - REPOLLO - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 29 **V** - GAZPACHO - SARDINITAS - FRUTA



MENÚ GENERAL COCINAS



Mayo 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