

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Noodles with tuna - Baked Lacon with green salad - Banana
- 2 **M** - Homemade lentils - Breaded hake with colors salad - Yogurt
- 3 **X** - Green beans with tomato - Roast chicken drumsticks in sauce with potatoes - Orange
- 4 **J** - Holiday
- 5 **V** - Fish paella - Eggs with béchamel and seasonal salad - Seasonal fruit
-
- 8 **L** - Macaroni with zucchini - Tuna omelet with green salad - Apple
- 9 **M** - Pinto beans with vegetables - Mackerel filet with potatoes - Ice-cream
- 10 **X** - Potato salad - Baked veal hamburgers in gardener sauce - Seasonal fruit
- 11 **J** - White rice with tomato sauce - Floured whiting with colors salad - Pear
- 12 **V** - Castilian lentils - Steamed turkey sausages with potatoes - Orange
-
- 15 **L** - Rice with chicken - Spanish omelet with seasonal salad - Banana
- 16 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
- 17 **X** - Pureed vegetables - Baked veal meatballs in tomato sauce and potatoes - Apple
- 18 **J** - Potato stew - Breaded halibut with green salad - Seasonal salad
- 19 **V** - PARTY FOOD
-
- 22 **L** - Holidays
- 23 **M** - Holidays
- 24 **X** - Holidays
- 25 **J** - Holidays
- 26 **V** - Holidays
-
- 29 **L** - Holidays
- 30 **M** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - ENSALADA MIXTA - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 2 **M** - BERENJENAS ASADAS- TERNERA GUISADA- FRUTA
- 3 **X** - SALMOREJO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 4 **J** - FESTIVO
- 5 **V** - ACELGAS CON JAMÓN - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
-
- 8 **L** - BRÓCOLI - POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 9 **M** - PURÉ DE VERDURAS - CINTA DE LOMO - FRUTA
- 10 **X** - SOPA DE LETRAS - EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
- 11 **J** - HUEVO FRITO CON BEICON Y PATATAS - FRUTA
- 12 **V** - ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO - GALLO - FRUTA
-
- 15 **L** - CALABACÍN GRATINADO - LENGUADO A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **M** - ENSALADA MIXTA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 17 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS CON TOMATE Y ATÚN - FRUTA
- 18 **J** - GUISANTES SALTEADOS - CHULETA DE SAJONIA - FRUTA
- 19 **V** - VICHYSOISSE - MERLUZA A LA GALLEGA - FRUTA
-
- 22 **L** - VACACIONES
- 23 **M** - VACACIONES
- 24 **X** - VACACIONES
- 25 **J** - VACACIONES
- 26 **V** - VACACIONES
-
- 29 **L** - VACACIONES
- 30 **M** - VACACIONES



MENÚ COCINAS



Junio 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

1 Tallarines con bonito (pasta, bonito y tomate)

Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Plátano

8 Macarrones con calabacín (pasta, calabacín y tomate)

Tortilla de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceitunas verdes)

Manzana

15 Arroz con pollo (arroz, pollo, zanahoria, tomate y cebolla)

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

Plátano

22

VACACIONES

29

VACACIONES

MARTES

2 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, puerro, pimienta y cebolla)

Merluza rebozada (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Yogur

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

Filete de caballa con patatas

Helado

16 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

Yogur

23

VACACIONES

30

VACACIONES

MIÉRCOLES

3 Judías verdes con tomate

Muslitos de pollo asados en salsa con patatas

Naranja

10 Ensalada de patata (patata, jamón york, queso, atún, maíz y aceitunas)

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

Fruta de temporada

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

Albóndigas de ternera al horno en salsa de tomate y patatas

Manzana

24

VACACIONES

JUEVES

4
FESTIVO

11 Arroz blanco con salsa de tomate

Pescadilla a la andaluza (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Pera

18 Guiso de patatas (patata, calabacín, tomate, pimiento y cebolla)

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

Fruta de temporada

25

VACACIONES

JUNIO
2015

VIERNES

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

Huevos con bechamel y ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Fruta de temporada

12 Lentejas castellanas (lentejas, jamón, patata, puerro, tomate, pimiento y cebolla)

Salchichas de pavo al vapor con patatas

Naranja

19 COMIDA DE FIESTA

Entremeses calientes (mini-croquetas, mini-S.Jacobos, fingers de queso)

Pizza variada con patatas chips

Profiteroles

26

VACACIONES

COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 655
Ca.: 190 mg Vit.A.: 4.90 µg -
Fe.: 4.4 mg G.sat.: 3.4 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 685
Ca.: 194 mg Vit.A.: 4.49 µg -
Fe.: 3.0 mg G.sat.: 3.0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%
Grasas: 33% - Kcalorías: 698
Ca.: 180 mg Vit.A.: 3.80 µg -
Fe.: 4.1 mg G.sat.: 3.5 %