

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES****7****VACACIONES****14** Menestra de verduras guisada (zanahoria, guisantes, judía verdes, coliflor y patata)

Escalope de pollo (harina de maíz) con patatas fritas

Manzana

21 Puré de calabacín (calabacín, puerro, patata, margarina)

Salchichas de pavo al vapor en salsa (tomate, zanahoria, champiñón y pimiento)

Naranja

28 Sopa de verduras (pasta, puerro, calabacín, zanahoria, tomate)

Cinta de lomo a la plancha con patatas al vapor

Fruta de temporada

1**VACACIONES****8** Arroz blanco con tomate

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

Melocotón en almíbar

15 Judías blancas estofadas (judías blancas y verdes, zanahoria, patata, pimiento, tomate y cebolla)

Merluza andaluza (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate, aceitunas)

Pera

22 Olla de legumbres (garbanzos, repollo, patata, tomate, pimiento)

Lenguado empanado (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas verdes)

Manzana

29 Judías pintas caseras (judías pintas, zanahoria, patata, cerdo, pimiento, tomate y cebolla)

Fritura de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Naranja

2**VACACIONES****9** Patatas con magro (patata, magro de cerdo, pimiento, tomate, cebolla)

Pollo asado con zanahoria y champiñón

Manzana

16 Paella mixta (arroz, pollo, guisantes, judías verdes, palometa, mejillones, tomate, pimiento)

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

Naranja

23 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)

Tortilla de atún con ensalada del tiempo (lechuga, tomate, aceitunas)

Fruta de temporada

30 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro, patata, margarina)

Hamburguesa de ternera (harina) a la plancha en salsa con setas

Pera

3**VACACIONES****10** Espaguetis primaverales (calabacín, pimiento, puerro, tomate)

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

Plátano

17 Lentejas con verduras (lentejas, judías verdes, zanahoria, patata, pimiento, tomate y cebolla)

Rosada al horno en salsa con patata cocida

Fruta de temporada

24 Guiso de patatas (patatas, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria)

Albóndigas de ternera al horno en salsa primaverales (guisantes, zanahoria, tomate, champiñón, cebolla)

Plátano

4**VACACIONES****11** Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, cerdo, ternera)

Helado

18 Sopa de picadillo (pasta, pollo, ternera, cerdo, huevo, puerro, zanahoria, tomate)

Magro de cerdo estofado (cebolla, calabacín, tomate, pimiento, laurel)

Danonino

25 Arroz con pollo (arroz, pollo, puerro, pimiento, cebolla)

Lomo de caballa con patatas

Yogur

SEPTIEMBRE 2015Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca: 187 mg Vit A: 432 µg -
Fe: 3.9 mg G.sat: 3.5 %Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca: 156 mg Vit A: 430 µg -
Fe: 3.6 mg G.sat: 4.0 %Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg Vit A: 378 µg -
Fe: 5.1 mg G.sat: 3.9 %Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca: 190 mg Vit A: 360 µg -
Fe: 3.5 mg G.sat: 3.6 %

MENUS IN ENGLISH

- 7 **L** - Holidays
- 8 **M** - White rice with tomato - Eggs with white sauce and colors salad - Peach in syrup
- 9 **X** - Potatoes with lean pork - Roast chicken with carrots and mushroom - Apple
- 10 **J** - Spring spaghetti - Baked halibut in green sauce - Banana
- 11 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Ice-cream
-
- 14 **L** - Stewed mixed vegetables - Breaded Chicken with potatoes - Apple
- 15 **M** - Stewed white beans - Floured hake with seasonal salad - Pear
- 16 **X** - Mixed Paella - Ham omelet with colors salad - Orange
- 17 **J** - Lentils with vegetables - Baked Pink fish in sauce with boiled potatoes - Seasonal fruit
- 18 **V** - Piccadilly soup - Stewed lean pork - Danonino
-
- 21 **L** - Zucchini cream - Steamed turkey sausages with tomato and carrot - Orange
- 22 **M** - Vegetables pot - Breaded sole with green salad - Apple
- 23 **X** - Gratin macaroni - Tuna omelet with seasonal salad - Seasonal fruit
- 24 **J** - Potato stew - Baked veal meatballs in spring sauce - Banana
- 25 **V** - Rice with chicken - Mackerel fillet with potatoes - Yogurt
-
- 28 **L** - Vegetables soup - Grilled pork loin with steamed potatoes - Seasonal fruit
- 29 **M** - Homemade pinto beans - Fish fried with colors salad - Orange
- 30 **X** - Pumpkin cream - Grilled veal hamburger in mushroom sauce - Pear

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 7 **L** - VACACIONES
- 8 **M** - COLIFLOR CON PATATAS - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 9 **X** - SOPA DE LETRAS - MERO AL HORNO - FRUTA
- 10 **J** - GAZPACHO - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 11 **V** - PURÉ DE CALABACÍN - TORTILLA DE ATÚN - FRUTA
-
- 14 **L** - CONSOMÉ - GALLO A LA ANDALUZA, ENSALADA - FRUTA
- 15 **M** - ENSALADA MIXTA - CINTA DE LOMO - FRUTA
- 16 **X** - JUDÍAS VERDES - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 17 **J** - SALMOREJO - FILETE DE TENERA - FRUTA
- 18 **V** - ENSALADA DE PASTA - REVUELTO DE AJETES - FRUTA
-
- 21 **L** - REPOLLO CON MANZANA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 22 **M** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 23 **X** - ACELGAS - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 24 **J** - CREMA DE PUERROS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 25 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
-
- 28 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - HUEVO FRITO CON PATATAS - FRUTA
- 29 **M** - MOJETE MURCIANO - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 30 **X** - ESPÁRRAGOS - BOQUERONES - FRUTA



MENÚ GENERAL COCINAS



Septiembre 2015

Menú Escolar

C/ Montevideo, 10 - Nave A - 28806 Alcalá de Henares - Madrid
Tel.: 91 830 04 26 - Fax.: 91 830 05 56 - Email: cocenrales@cocenrales.es
Nº Registro Sanitario: 26.01783/M