

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

OCTUBRE 2015

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

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

Manzana

6 Judías blancas caseras
(judías blancas, zanahoria, patata, codillo, chorizo, pimiento, tomate y cebolla)

Filete de caballa con patatas

Fruta de temporada

7 Guiso de patatas
(patatas, judías verdes, tomate, cebolla y zanahoria)

Cinta de lomo al horno con pimientos

Pera

1 Lentejas caseras
(lentejas, chorizo, codillo, patata, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Jamoncitos de pollo asado con patatas

Manzana

2 Espaguetis con tomate
(pasta, salsa de tomate)

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

Yogur

12 FESTIVO

13 Arroz tres delicias
(arroz, guisantes, totilla y jamón york)

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

Manzana

14 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

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

Fruta de temporada

15 Marmitako Vasco
(patata, atún, tomate, pimiento verde y rojo, ajo y cebolla)

Ragout de ternera guisado (zanahoria, cebolla, pimiento verde, champiñón, tomate)

Pera

16 Tallarines gratinados
(pasta, salsa de tomate y queso)

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

Yogur

19 Lentejas caseras
(lentejas, chorizo, codillo, patata, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Merluza a la romana (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Pera

20 Puré de verduras
(zanahoria, puerro, patata, calabacín, margarina)

Salchichas Frankfurt al vapor con tomate y patatas

Melocotón en almíbar

21 Patatas con magro
(patata, magro de cerdo, cebolla, pimiento, tomate)

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

Fruta de temporada

22 Arroz blanco con tomate

Fletan al horno en salsa marinera (calamares, caella, mejillones, gambas)

Plátano

23 Judías pintas guisadas
(judías pintas, zanahoria, patata, calabacín, tomate, pimiento y cebolla)

Escalope de pollo (harina, huevo y pan) con rodajas de tomate natural

Danonino

26 Arroz a la milanesa
(arroz, salchichas y magro de cerdo, guisantes, tomate, cebolla, pimiento verde y rojo)

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

Fruta de temporada

27 Crema de zanahoria
(zanahoria, puerro, calabacín, patata y margarina)

Lacón al horno a la gallega (patata cocida y pimentón dulce)

Manzana

28 Judías verdes con tomate y patata

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

Pera

29 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

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

Plátano

30 Macarrones con champiñón gratinados
(pasta, champiñón, tomate, queso y cebolla)

Perca a la andaluza (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Yogur

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit. A: 3 60 µg -
Fe.: 3.5 mg G. sat.: 3.6 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 685
Ca.: 157 mg Vit. A: 460 µg -
Fe.: 4.8 mg G. sat.: 3.9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 679
Ca.: 193 mg Vit. A: 420 µg -
Fe.: 3.5 mg G. sat.: 3.6 %

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 667
Ca.: 160 mg Vit. A: 410 µg -
Fe.: 3.6 mg G. sat.: 3.4 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 679
Ca.: 189 mg Vit. A: 370 µg -
Fe.: 3.6 mg G. sat.: 3.5 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Homemade lentils - Roast chicken drumsticks - Apple
- 2 **V** - Spaghetti with tomato - Floured whiting with green salad - Yogurt
-
- 5 **L** - Mixed paella - Cheese omelet with colors salad - Apple
- 6 **M** - Homemade white beans - Mackerel filet with potatoes - Seasonal fruit
- 7 **X** - Potatoes stew - Baked pork loin with peppers - Pear
- 8 **J** - Macaroni with tomato sauce - Breaded Pollack with seasonal salad - Banana
- 9 **V** - Pureed zucchini - Roast chicken with mushroom - Actimel
-
- 12 **L** - Holiday
- 13 **M** - Three delights rice - Breaded sole with colors salad - Apple
- 14 **X** - Cocido soup - Complete Cocido - Seasonal fruit
- 15 **J** - Basque marmitako - Stewed veal ragout - Pear
- 16 **V** - Gratin noodles - Tuna omelet with green salad - Yogurt
-
- 19 **L** - Homemade lentils - Breaded hake with color salad - Pear
- 20 **M** - Pureed vegetables - Steamed Frankfurt sausages with tomato and potatoes - Peach in syrup
- 21 **X** - Potatoes with lean pork - Eggs with béchamel and seasonal salad - Seasonal fruit
- 22 **J** - White rice with tomato - Baked halibut in sailor sauce - Banana
- 23 **V** - Stewed pinto beans - Chicken scallop with natural tomato slices - Danonino
-
- 26 **L** - Milanese rice - Tuna omelet with green salad - Seasonal fruit
- 27 **M** - Carrots cream - Baked Lacon with boiled potatoes - Apple
- 28 **X** - Green beans with tomato and potatoes - Baked veal meat-balls in gardener sauce - Pear
- 29 **J** - Cocido soup - Complete Cocido - Banana
- 30 **V** - Gratin macaroni with mushroom - Floured perch with seasonal salad - Yogurt

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - BRÓCOLI - LENGUADO - FRUTA
- 2 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
-
- 5 **L** - CONSOMÉ - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 6 **M** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO DE PAVO CON PATATAS - FRUTA
- 7 **X** - JUDÍAS VERDES - BACALAÍTOS - FRUTA
- 8 **J** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 9 **V** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
-
- 12 **L** - FESTIVO
- 13 **M** - ENSALADA VARIADA - HUEVOS FRITOS CON BEICON - FRUTA
- 14 **X** - CREMA DE PUERROS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
- 15 **J** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 16 **V** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 19 **L** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 20 **M** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 21 **X** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 22 **J** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
- 23 **V** - ALCACHOFAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
-
- 26 **L** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 27 **M** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN SALSA - FRUTA
- 28 **X** - GAZPACHO - FRITURA DE PESCADO - FRUTA
- 29 **J** - MENESTRA DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 30 **V** - PURÉ DE VERDURAS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA



MENÚ GENERAL COCINAS



Octubre 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