

LUNES

3 Crema de calabacín
Lacón a la plancha
con patatas
Fruta fresca

10 Puré de calabaza
Escalope de pollo con
patatas fritas
Fruta fresca

17 Espaguetis a la
napolitana
Rosada rebozada
con ensalada de
colores
Fruta fresca

24 Crema de verduras
Salchichas de pavo
al vapor en salsa
de setas
Fruta fresca

31 FESTIVO

MARTES

4 Lentejas caseras
Lenguado empanado
con ensalada verde
Fruta fresca

11 Judías blancas
caseras
Filete de caballa
con ensalada del
tiempo
Fruta fresca

18 Judías verdes con
patatas
Albóndigas al horno
en salsa primavera
(guisantes y zanahoria)
Fruta fresca

25 Macarrones con
tomate
Fritura variada de
pescado (croquetas,
empanadillas y merluza
rebozada) con ensalada verde
Fruta fresca

MIÉRCOLES

5 Sopa maravilla
Hamburguesa al
horno en salsa con
verduras
Fruta fresca

12 FESTIVO

19 Lentejas estofadas
Tortilla de patata y
bonito con ensalada
del tiempo
Fruta fresca

26 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y
ternera)
Fruta fresca

JUEVES

6 Macarrones
gratinados
Fletan al horno en
salsa verde
Fruta fresca

13 Patatas con magro
Pescadilla al horno
en salsa con
verduras
Fruta fresca

20 Sopa de picadillo
Cinta de lomo a la
plancha con
patatas
Fruta fresca

27 Arroz milanese
Pescadilla al horno
en salsa marinera
Fruta fresca

VIERNES

7 Arroz con pollo
Huevos con bechamel
con ensalada de
colores
Yogur

14 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y
ternera)
Yogur

21 Paella mixta (arroz,
verduras, carne de
pollo y pescado)
Merluza al horno en
salsa de tomate y
zanahoria
Actimel

28 Judías blancas con
verduras
Tortilla de patata y
calabacín con
ensalada de colores
Yogur

Hidra. 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.: 30 µg -
Fe.: 3.6 mg G. sat.: 4.0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit. A.: 376 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 %

OCTUBRE
2016

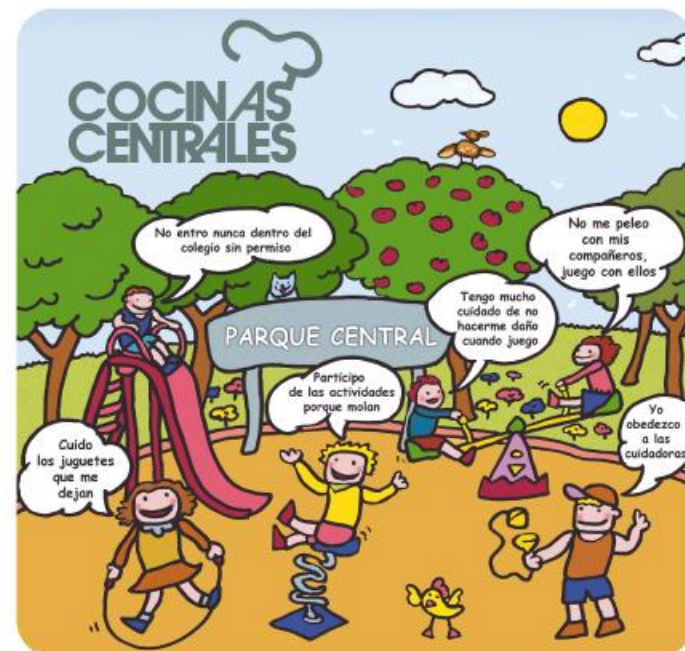
COCINAS
CENTRALES

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Zucchini cream - Lacon with potatoes - Fresh fruit
- 4 **M** - Homemade lentils - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 5 **X** - Wonder soup - Hamburger in vegetables sauce - Fresh fruit
- 6 **J** - Gratin macaroni - Baked halibut in green sauce - Fresh fruit
- 7 **V** - Rice with chicken - Eggs with béchamel with colors salad - Yogurt
-
- 10 **L** - Pumpkin cream - Chicken scallop with French fries - Fresh fruit
- 11 **M** - Homemade white beans - Mackerel filet with seasonal salad - Fresh fruit
- 12 **X** - Holidays
- 13 **J** - Potato with lean pork - Baked whiting in vegetables sauce - Fresh fruit
- 14 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
-
- 17 **L** - Spaghetti napolitana - Breaded pink fish with colors salad - Fresh fruit
- 18 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 19 **X** - Stewed lentils - Tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 20 **J** - Piccadilly soup - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 21 **V** - Mixed Paella - Baked hake in carrot and tomato sauce - Actimel
-
- 24 **L** - Vegetables cream - Steamed turkey sausages with mushrooms sauce - Fresh fruit
- 25 **M** - Macaroni with tomato sauce - Fish fried with green salad - Fresh fruit
- 26 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 27 **J** - Milanese rice - Baked whiting in seafood sauce - Fresh fruit
- 28 **V** - White beans with vegetables - Potato and zucchini omelet with colors salad - Yogurt
-
- 31 **L** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 4 **M** - CONSOMÉ - LOMO CON TOMATE - FRUTA
- 5 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA
- 6 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
- 7 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALAÍTOS - FRUTA
-
- 10 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 11 **M** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 12 **X** - VACACIONES
- 13 **J** - ENSALADA VARIADA - HUEVOS FRITOS CON BELCON - FRUTA
- 14 **V** - CREMA DE PUERROS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
-
- 17 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 18 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 19 **X** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 20 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 21 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
-
- 24 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 25 **M** - ALCACHOFAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 26 **X** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 27 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN SALSA - FRUTA
- 28 **V** - PURÉ DE VERDURAS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 31 **L** - VACACIONES



MENÚ OCTUBRE



Octubre 2016

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