

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

DICIEMBRE 2016

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

6 FESTIVO

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

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

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

20 Macarrones con tomate
Lenguado empanado con ensalada verde
Fruta fresca

26 VACACIONES

27 VACACIONES

7 Lentejas caseras
Filete de caballa con ensalada verde
Fruta fresca

14 Pochas estofadas (alubias blancas, verdura)
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

28 VACACIONES

1 Macarrones gratinados
Fletan al horno en salsa verde (guisantes)
Fruta fresca

8 FESTIVO

15 Sopa de picadillo (fideos, pollo y verduras)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta fresca

22 COMIDA DE FIESTA

29 VACACIONES

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

9 FESTIVO

16 Paella mixta (verduras, pollo y pescado)
Merluza al horno en salsa de tomate y zanahoria
Yogur

23 VACACIONES

30 VACACIONES

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca.: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
Fe.: 3.9 mg G.sat: 3.5 %

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat: 4.0 %

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.76 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat: 3.6 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Gratin macaroni - Baked halibut in green sauce - Fresh fruit
- 2 **V** - Rice with chicken - Eggs with béchamel with colors salad - Yogurt
-
- 5 **L** - Pumpkin cream - Chicken scallop with French fries - Fresh fruit
- 6 **M** - Holidays
- 7 **X** - Homemade lentils - Mackerel filet with green salad - Fresh fruit
- 8 **J** - Holidays
- 9 **V** - Holidays
-
- 12 **L** - Spaghetti napolitana - Breaded pink fish with colors salad - Fresh fruit
- 13 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 14 **X** - Stewed white beans - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 15 **J** - Piccadilly soup - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 16 **V** - Mixed Paella - Baked hake in carrot and tomato sauce - Yogurt
-
- 19 **L** - Vegetables cream - Steamed turkey sausages with mushrooms sauce - Fresh fruit
- 20 **M** - Macaroni with tomato sauce - Breaded sole with green salad- Fresh fruit
- 21 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 22 **J** - PARTY MEAL
- 23 **V** - Holidays
-
- 26 **L** - Holidays
- 27 **M** - Holidays
- 28 **X** - Holidays
- 29 **J** - Holidays
- 30 **V** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
- 2 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALÁITOS - FRUTA
-
- 5 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 6 **M** - VACACIONES
- 7 **X** - CONSOMÉ - LOMO CON TOMATE - FRUTA
- 8 **J** - VACACIONES
- 9 **V** - VACACIONES
-
- 12 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 13 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 14 **X** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 15 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 16 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
-
- 19 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 20 **M** - PISTO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 21 **X** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
- 22 **J** - ENSALADA VARIADA - MUSLITOS DE POLLO AL HORNO - FRUTA
- 23 **V** - VACACIONES
-
- 26 **L** - VACACIONES
- 27 **M** - VACACIONES
- 28 **X** - VACACIONES
- 29 **J** - VACACIONES
- 30 **V** - VACACIONES



MENÚ COCINA



Diciembre 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