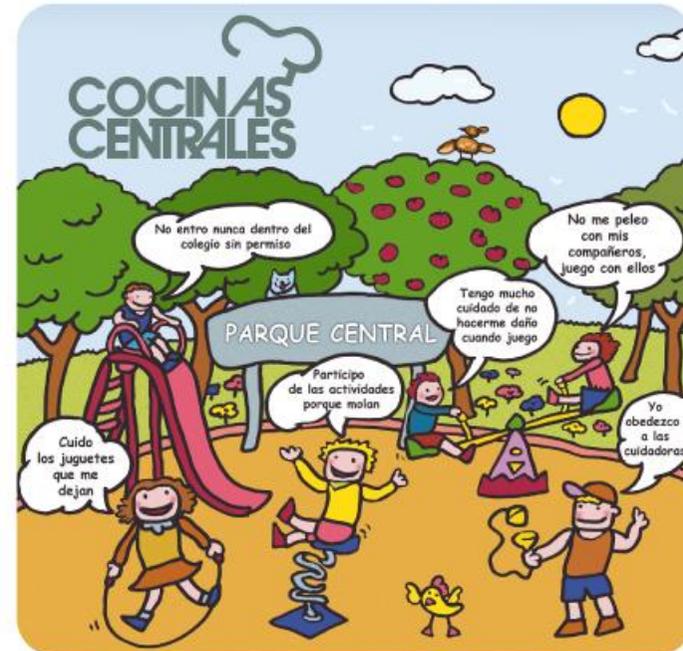


MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad- Fresh fruit
- 2 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 3 **V** - Rice with tomato - Mackerel filet with potatoes - Yogurt
- 6 **L** - Green beans with potatoes - Grilled pork loin with green salad- Jelly fruit
- 7 **M** - Stewed white beans - Breaded Pollack with colors salad- Fresh fruit
- 8 **X** - Stewed potatoes with fish - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 9 **J** - Macaroni au gratin - Baked whiting in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 10 **V** - Vegetable paella - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Actimel
- 13 **L** - Stewed lentils with ham - Cod delights with colors salad- Fresh fruit
- 14 **M** - Vegetables pureed - Grilled Lacon with potatoes - Fresh fruit
- 15 **X** - Pasta with tomato - Potato and chorizo omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 16 **J** - Milanese rice - Roasted chicken drumsticks with vegetables - Fresh fruit
- 17 **V** - Holiday
- 20 **L** - Holiday
- 21 **M** - Homemade lentils - Breaded Hake with green salad - Fresh fruit
- 22 **X** - Wonder soup - Hamburger in vegetables sauce - Fresh fruit
- 23 **J** - Gratin macaroni - Baked blue shark in green sauce - Fresh fruit
- 24 **V** - Seafood paella - Eggs with béchamel with colors salad - Yogurt
- 27 **L** - Pumpkin cream - Chicken scallop with French fries - Fresh fruit
- 28 **M** - Stewed pinto beans - Fish fried with seasonal salad - Fresh fruit
- 29 **X** - Rice with chicken - Potato and cheese omelet with green salad - Fresh fruit
- 30 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 31 **V** - Stewed potatoes - Baked whiting in sauce with tomato and zucchini - Yogurt

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - ACELGAS CON PATATA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 2 **J** - ENSALADA MIXTA - POLLO ASADO EN SALSA - FRUTA
- 3 **V** - BERENJENAS GRATINADAS - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 6 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 7 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 8 **X** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 9 **J** - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 13 **L** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 14 **M** - CONSOMÉ - DORADA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 15 **X** - ENSALADA DE TOMATE - REDONDO DE TERNERA EN SALSA - FRUTA
- 16 **J** - SOPA DE LETRAS - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 17 **V** - VACACIONES
- 20 **L** - VACACIONES
- 21 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 22 **X** - BRÓCOLI - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 23 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE CERDO CON PATATAS - FRUTA
- 24 **V** - JUDÍAS VERDES CON PATATAS - SARDINITAS AL HORNO - FRUTA
- 27 **L** - REPOLLO - REVUELTO DE JAMÓN - FRUTA
- 28 **M** - SOPA DE LETRAS - SALMÓN CON ENSALADA - FRUTA
- 29 **X** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 30 **J** - ENSALADA VARIADA- PALOMETA EN SALSA DE PIQUILLO - FRUTA
- 31 **V** - CREMA DE PUERROS - PIZZA VARIADA - FRUTA



MENU COCINA



Marzo 2017

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

MARZO 2017

6 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

7 Alubias blancas guisadas
Abadejo rebozado con ensalada de colores
Fruta fresca

13 Lentejas castellanas
Delicias de bacalao con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de verduras
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

20 FESTIVO

21 Lentejas con verduras
Merluza rebozada con ensalada verde
Fruta fresca

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

28 Judías pintas estofadas
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

1 Espaguetis con champiñones
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Albóndigas al horno en salsa primavera
Fruta fresca

15 Tallarines con tomate
Tortilla de patata y chorizo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Arroz con pollo
Tortilla de patata y queso con ensalada verde
Fruta fresca

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

9 Macarrones gratinados
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa
Jamoncitos de pollo asados con verduras
Fruta fresca

23 Macarrones gratinados
Caella al horno en salsa verde (guisantes)
Fruta fresca

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

3 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Yogur

10 Paella de verduras
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Actimel

17 FESTIVO

24 Arroz a la marinera (arroz, marisco y verduras)
Huevos con bechamel y ensalada de colores
Yogur

31 Patatas guisadas
Pescadilla al horno con tomate y calabacín
Yogur

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 193 mg Vit.A: 452 µg -
Fe.: 3,0 mg G.sat: 4,4%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 376 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat: 3,9%

Hydra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 179 mg Vit.A: 340 µg -
Fe.: 2,9 mg G.sat: 3,0%

Hydra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca.: 186 mg Vit.A: 370 µg -
Fe.: 3,9 mg G.sat: 3,3%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 696
Ca.: 186 mg Vit.A: 370 µg -
Fe.: 3,2 mg G.sat: 2,9%

LUNES

COCINAS CENTRALES

6 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

13 Lentejas castellanas
Lenguadina enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

20 FESTIVO

27 Puré de calabaza
Pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta fresca

MARTES

MARZO 2017 Sin Huevo

7 Alubias blancas guisadas
Abadejo a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de verduras
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

21 Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

28 Judías pintas estofadas
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MIÉRCOLES

1 Espaguetis con champiñones (pasta sin huevo)
Chuleta de Sajonia con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta fresca

15 Tallarines con tomate (pasta sin huevo)
Merluza a la plancha con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta sin huevo, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Arroz con pollo
Chuleta de cerdo con ensalada verde
Fruta fresca

JUEVES

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

9 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa
Jamoncitos de pollo asados con verduras
Fruta fresca

23 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
Caella al horno en salsa verde
Fruta fresca

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

VIERNES

3 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Yogur

10 Paella de verduras
Pollo al ajillo con ensalada del tiempo
Actimel

17 FESTIVO

24 Arroz a la marinera (arroz, marisco y verduras)
Lomo fresco y ensalada de colores
Yogur

31 Patatas guisadas
Pescadilla al horno con tomate y calabacín
Yogur

LUNES

COCINAS CENTRALES

6 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

13 Lentejas estofadas
Lenguadina enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

20 FESTIVO

27 Puré de calabaza
Pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta fresca

MARTES

MARZO 2017
Sin Lactosa ni Proteína de la leche

7 Alubias blancas guisadas
Abadejo a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de verduras
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

21 Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

28 Judías pintas estofadas
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MIÉRCOLES

1 Espaguetis con champiñones
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Patatas guisadas con verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta fresca

15 Tallarines con tomate
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Arroz con pollo
Tortilla de patata y atún con ensalada verde
Fruta fresca

JUEVES

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

9 Macarrones con tomate
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa
Jamoncitos de pollo asados con verduras
Fruta fresca

23 Macarrones con tomate
Caella al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

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

VIERNES

3 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Yogur de Soja

10 Paella de verduras
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Yogur de Soja

17 FESTIVO

24 Arroz de la huerta
Huevos con tomate y ensalada de colores
Yogur de Soja

31 Patatas guisadas
Pescadilla al horno con tomate y calabacín
Yogur de Soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

MARZO 2017

Sin Lentejas, judía blanca, pinta, verde, garbanzos, guisantes ni habas

6 Brócoli con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

13 Guiso de patatas
Delicias de bacalao con ensalada de colores
Fruta fresca

20
FESTIVO

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

7 Sopa de picadillo (pasta, pollo y verduras)
Abadejo rebozado con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de verduras
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

21 Crema de puerro
Merluza rebozada con ensalada verde
Fruta fresca

28 Espaguetis con tomate
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

1 Espaguetis con champiñones
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Patatas guisadas con verduras
Albóndigas al horno en salsa primavera
Fruta fresca

15 Tallarines con tomate
Tortilla de patata y chorizo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Arroz con pollo
Tortilla de patata y atún con ensalada verde
Fruta fresca

2 Sopa de fideos (pasta y caldo de verduras)
Ternera asada en su jugo con patatas
Fruta fresca

9 Macarrones gratinados
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa
Jamoncitos de pollo asados con verduras
Fruta fresca

23 Macarrones gratinados
Caella al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

30 Sopa de fideos (pasta y caldo de verduras)
Ternera asada en su jugo con patatas
Fruta fresca

3 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Yogur

10 Paella de verduras
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Actimel

17
FESTIVO

24 Arroz a la marinera (arroz, marisco y verduras)
Huevos con bechamel y ensalada de colores
Yogur

31 Patatas guisadas
Pescadilla al horno con tomate y calabacín
Yogur

LUNES

COCINAS CENTRALES

6 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

13 Lentejas estofadas
Ternera con ensalada de colores
Fruta fresca

20 FESTIVO

27 Puré de calabaza
Pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta fresca

MARTES

MARZO 2017
Sin Pescado ni marisco

7 Alubias blancas guisadas
Pollo a la plancha con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de verduras
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

21 Lentejas con verduras
Filete de cerdo con ensalada verde
Fruta fresca

28 Judías pintas estofadas
Lomo fresco con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MIÉRCOLES

1 Espaguetis con champiñones
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Patatas guisadas con verduras
Albóndigas al horno en salsa primavera
Fruta fresca

15 Tallarines con tomate
Tortilla de patata y chorizo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Arroz con pollo
Tortilla de patata con ensalada verde
Fruta fresca

JUEVES

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

9 Macarrones gratinados
Pavo al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa
Jamoncitos de pollo asados con verduras
Fruta fresca

23 Macarrones gratinados
Pollo al horno en salsa
Fruta fresca

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

VIERNES

3 Arroz con tomate
Filete de pollo con patatas
Yogur

10 Paella de verduras
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Actimel

17 FESTIVO

24 Arroz de la huerta
Huevos con tomate y ensalada de colores
Yogur

31 Patatas guisadas
Ternera al horno en salsa con tomate y calabacín
Yogur

LUNES

COCINAS CENTRALES

6 Judías verdes con patatas
 Pollo a la plancha con ensalada verde
 Gelatina de frutas

13 Lentejas estofadas
 Delicias de bacalao con ensalada de colores
 Fruta fresca

20
 FESTIVO

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

MARTES

MARZO 2017 Sin Cerdo

7 Alubias blancas guisadas
 Abadejo rebozado con ensalada de colores
 Fruta fresca

14 Puré de verduras
 Pavo a la plancha con patatas
 Fruta fresca

21 Lentejas con verduras
 Merluza rebozada con ensalada verde
 Fruta fresca

28 Judías pintas estofadas
 Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

MIÉRCOLES

1 Espaguetis con champiñones
 Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

8 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
 Albóndigas de ternera al horno en salsa primaveral
 Fruta fresca

15 Tallarines con tomate
 Tortilla de patata con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta y verduras)
 Hamburguesa de ternera al horno en salsa con verduras
 Fruta fresca

29 Arroz con pollo
 Tortilla de patata y atún con ensalada verde
 Fruta fresca

JUEVES

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

9 Macarrones gratinados
 Pescadilla al horno en salsa con verduras
 Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa (arroz, pavo y verduras)
 Jamoncitos de pollo asados con verduras
 Fruta fresca

23 Macarrones gratinados
 Caella al horno en salsa verde (guisantes)
 Fruta fresca

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

VIERNES

3 Arroz con tomate
 Filete de caballa con patatas
 Yogur

10 Paella de verduras
 Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
 Actimel

17
 FESTIVO

24 Arroz a la marinera (arroz, marisco y verduras)
 Huevos con bechamel con ensalada de colores
 Yogur

31 Patatas guisadas
 Pescadilla al horno con tomate y calabacín
 Yogur

LUNES

COCINAS CENTRALES

6 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

13 Lentejas estofadas
Lenguadina enharinada (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

20 FESTIVO

27 Puré de calabaza
Pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta fresca

MARTES

MARZO 2017 Sin Gluten (celíaco)

7 Alubias blancas guisadas
Abadejo a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de verduras
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

21 Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada verde
Fruta fresca

28 Judías pintas estofadas
Merluza enharinada (harina de maíz) con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MIÉRCOLES

1 Espaguetis con champiñones (pasta sin gluten)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Patatas guisadas con verduras
Albóndigas al horno en salsa primaveral
Fruta fresca

15 Tallarines con tomate (pasta sin gluten)
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22 Sopa maravilla (pasta sin gluten, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Arroz con pollo
Tortilla de patata y atún con ensalada verde
Fruta fresca

JUEVES

2 Sopa de cocido (fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Fruta fresca

9 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

16 Arroz a la milanesa
Jamoncitos de pollo asados con verduras
Fruta fresca

23 Macarrones con tomate (pasta sin gluten)
Caella al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

30 Sopa de cocido (fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)
Fruta fresca

VIERNES

3 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Yogur

10 Paella de verduras
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Actimel

17 FESTIVO

24 Arroz de la huerta
Huevos con tomate y ensalada de colores
Yogur

31 Patatas guisadas
Pescadilla al horno con tomate y calabacín
Yogur