

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

ABRIL 2017

3 Tallarines a la napolitana
 Delicias de bacalao con ensalada de colores
 Fruta fresca

4 Judías verdes con patatas
 Ragout de ternera estofado con verduras
 Fruta fresca

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

6 Sopa de picadillo (fideos, jamón, huevo y verduras)
 Cinta de lomo a la plancha con patatas
 Profiteroles

7
 VACACIONES

10
 VACACIONES

11
 VACACIONES

12
 VACACIONES

13
 VACACIONES

14
 VACACIONES

17
 VACACIONES

18 Arroz con salchichas
 Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas, merluza rebozada) con ensalada de colores
 Melocotón en almíbar

19 Marmitako vasco (patatas con bonito)
 Magro de cerdo estofado
 Fruta fresca

20 Judías blancas estofadas
 Huevos con bechamel con ensalada verde
 Fruta fresca

21 Macarrones gratinados
 Hamburguesa al horno en salsa jardinera
 Yogur

24 Lentejas caseras
 Merluza a la romana con ensalada de colores
 Fruta fresca

25 Puré de zanahoria
 Muslitos de pollo asados en pepitoria
 Fruta fresca

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

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

28 Arroz con tomate
 Filete de caballa con patatas
 Actimel

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
 Grasas: 32% - Kcalorías: 682
 Ca.: 190mg Vit.A: 440 µg -
 Fe.: 3.2 mg G.sat: 4.5%

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
 Grasas: 32% - Kcalorías: 667
 Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -
 Fe.: 3.5 mg G.sat: 3.6 %

Hydra. car.: 55% - Proteínas: 15%
 Grasas: 30% - Kcalorías: 675
 Ca.: 179 mg Vit A: 340 µg -
 Fe.: 2.9 mg G.sat: 3.0%

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Noodles Neapolitan - Cod Delight with colors salad - Fresh fruit
- 4 **M** - Green beans with potatoes - Stewed veal ragout with vegetables - Fresh fruit
- 5 **X** - Stewed lentils - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 6 **J** - Piccadilly soup - Grilled Pork loin with potatoes - Cream-puff
- 7 **V** - Holidays
-
- 10 **L** - Holidays
- 11 **M** - Holidays
- 12 **X** - Holidays
- 13 **J** - Holidays
- 14 **V** - Holidays
-
- 17 **L** - Holidays
- 18 **M** - Rice with sausages - Mixed fish fry with colors salad - Peach in syrup
- 19 **X** - Tuna pot - Stewed lean pork - Fresh fruit
- 20 **J** - Stewed white beans - Eggs with béchamel with green salad- Fresh fruit
- 21 **V** - Macaroni au gratin - Baked hamburger in gardened sauce - Yogurt
-
- 24 **L** - Homemade lentils - Breaded hake with colors salad - Fresh fruit
- 25 **M** - Pureed carrot - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 26 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad- Fresh fruit
- 27 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 28 **V** - Rice with tomato - Mackerel filet with potatoes - Actimel

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 4 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 5 **X** - COLIFLOR CON PATATA - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 6 **J** - CREMA DE ZANAHORIA - MERLUZA AL HORNO - FRUTA
- 7 **V** - VACACIONES
-
- 10 **L** - VACACIONES
- 11 **M** - VACACIONES
- 12 **X** - VACACIONES
- 13 **J** - VACACIONES
- 14 **V** - VACACIONES
-
- 17 **L** - VACACIONES
- 18 **M** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 19 **X** - SOPA DE LETRAS - MERO EN SALSA - FRUTA
- 20 **J** - HABITAS SALTEADAS - CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **V** - CREMA DE VERDURAS- EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
-
- 24 **L** - GAZPACHO - LOMO FRESCO - FRUTA
- 25 **M** - ENSALADA MIXTA - BACALAO CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA
- 26 **X** - BERENJENAS GRATINADAS - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 27 **J** - ESPINACAS CON PATATAS - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 28 **V** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS FRITOS - FRUTA



MENU COCINA GENERAL



Abril 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