

LUNES**1****FESTIVO****8****Lentejas castellanas**Pescadilla a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca**15****Vichyssoise**
(crema de puerros)Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca**22****Puré de calabaza**
Escalope de pollo con patatas
Fruta fresca**29****Espaguetis gratinados**Bacalao rebozado con ensalada de colores
Fruta fresca**MARTES****2****FESTIVO****9****Puré de verduras**Jamoncitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca**16****Lentejas caseras**Abadejo rebozado con ensalada verde
Fruta fresca**23****Judías pintas caseras**Filete de caballa con ensalada del tiempo
Fruta fresca**30****Judías verdes con patatas**Albóndigas al horno en salsa primavera
Fruta fresca**MIÉRCOLES****3****Arroz con salchichas**Croquetas de bacalao con ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar**10****Tallarines gratinados**Caella al horno en salsa verde
Fruta fresca**17****Guiso de patatas**Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca**24****Ensalada de arroz**
(jamón cocido, queso, atún y verduras)Tortilla de patata con lechuga y tomate
Fruta fresca**31****Sopa de picadillo**
(fideos, jamón, huevo y verduras)Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta fresca**JUEVES****4****Judías blancas caseras**Tortilla española con ensalada verde
Fruta fresca**11****Sopa de cocido**
(fideos y caldo)Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca**18****Arroz con tomate**Huevos con bechamel y ensalada de colores
Fruta fresca**25****Patatas con magro**Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas, merluza rebozada) con ensalada verde
Fruta fresca**MAYO 2017****VIERNES****5****Macarrones primavera**
(tomate y verduras)Albóndigas al horno en salsa con setas
Yogur**12****Paella de pollo** (arroz, verduras, carne de pollo)Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Danonino**19****Macarrones con calabacín**Merluza al horno en salsa marisquera
Yogur**26****Sopa de cocido**
(fideos y caldo)Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Helado**COCINAS CENTRALES**Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 689
Ca.: 193 mg Vit. A.: 392 µg -
Fe.: 3.2 mg G. sat.: 4.1%Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit. A.: 378 µg -
Fe.: 5.1 mg G. sat.: 3.9%Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 179 mg Vit. A.: 340 µg -
Fe.: 2.9 mg G. sat.: 3.0%Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca.: 186 mg Vit. A.: 370 µg -
Fe.: 3.9 mg G. sat.: 3.3%Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 656
Ca.: 156 mg Vit. A.: 30 µg -
Fe.: 3.6 mg G. sat.: 4.0%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Holiday
- 2 **M** - Holiday
- 3 **X** - Rice with sausages - Cod croquettes with seasonal salad - Peach in syrup
- 4 **J** - Homemade white beans - Spanish omelet with green salad - Fresh fruit
- 5 **V** - Spring macaroni - Baked meatballs in sauce with mushrooms - Yogurt

- 8 **L** - Stewed lentils with ham - Floured whiting with colors salad- Fresh fruit
- 9 **M** - Pureed vegetables - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 10 **X** - Gratin Noodles - Baked blue shark in green sauce - Fresh fruit
- 11 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 12 **V** - Chicken paella - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Danonino

- 15 **L** - Vichyssoise - Grilled Lacon with potatoes - Fresh fruit
- 16 **M** - Homemade lentils - Breaded Pollack with green salad - Fresh fruit
- 17 **X** - Stewed potatoes - Baked hamburger in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 18 **J** - Rice with tomato - Eggs with béchamel and colors salad - Fresh fruit
- 19 **V** - Macaroni with zucchini - Baked hake in seafood sauce - Yogurt

- 22 **L** - Pumpkin cream - Chicken scallop with French fries - Fresh fruit
- 23 **M** - Homemade pinto beans - Mackerel filet with seasonal salad - Fresh fruit
- 24 **X** - Rice salad - Potato and cheese omelet with lettuce and tomato - Fresh fruit
- 25 **J** - Potato with lean pork - Mixed fish fry with green salad - Fresh fruit
- 26 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Ice-cream

- 29 **L** - Gratin spaghetti - Breaded cod with colors salad - Fresh fruit
- 30 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 31 **X** - Picadilly soup - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - FESTIVO
- 2 **M** - FESTIVO
- 3 **X** - CALABACÍN A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA A LA MILANESA - FRUTA
- 4 **J** - ENSALADA DE CANÓNICOS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 5 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - LENGUADO CON TOMATE - FRUTA

- 8 **L** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 9 **M** - SOPA DE LETRAS - LUBINA CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **X** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE TERNERA CON PATATAS - FRUTA
- 11 **J** - PURÉ DE ZANAHORIA - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA, ENSALADA - FRUTA
- 12 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA

- 15 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 16 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO - FRUTA
- 17 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 18 **J** - PURÉ DE VERDURAS - BACALÁITOS - FRUTA
- 19 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITO CALIENTE - FRUTA

- 22 **L** - SOPA DE FIDEOS - SALMÓN CON ENSALADA - FRUTA
- 23 **M** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 24 **X** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 25 **J** - ENSALADA VARIADA- FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 26 **V** - CREMA DE PUERROS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA

- 29 **L** - CONSOMÉ - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 30 **M** - ACELGAS CON PATATA - EMPERADOR A LA PLANCHA - FRUTA
- 31 **X** - COLIFLOR CON PATATA - HUEVOS RELLENOS - FRUTA



MENU GENERAL COCINA



Mayo 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