

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES****NOVIEMBRE 2017****6** Espaguetis con champiñón (tomate y champiñón)

Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo

Fruta fresca

13 Judías verdes con patatas

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de colores

Fruta fresca

20 Lentejas castellanas (verduras y jamón)

Bacalao a la romana con ensalada de colores

Fruta fresca

27 Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)

Lacón a la plancha con ensalada verde

Fruta fresca

7 Judías pintas estofadas (verduras)

Merluza a la andaluza con ensalada de verde

Fruta fresca

14 Pochas estofadas (judías blancas con verduras)

Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con tomate natural

Fruta fresca

21 Puré de verduras (patata y verduras variadas)

Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor

Fruta fresca

28 Lentejas caseras (verduras y chorizo)

Hamburguesa de ternera al horno en salsa con setas

Fruta fresca

1

FESTIVO

8

Crema de puerros (patata y puerro)

Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)

Fruta fresca

15

Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)

Albóndigas de ternera al horno en salsa primavera (verduras y guisantes)

Fruta fresca

22

Tallarines con tomate

Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo

Fruta fresca

29

Purrusalda (patatas, puerro y bacalao)

Salchichas de pavo al vapor en salsa con verduras

Fruta fresca

2

Lentejas caseras (verduras y chorizo)

Huevos con bechamel y ensalada de colores

Fruta fresca

9

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)

Fruta fresca

16

Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)

Filete de caballa con patatas

Fruta fresca

23

Arroz a la milanesa

Caella al horno en salsa marisquera (marisco y verduras)

Fruta fresca

30

Arroz con tomate

Merluza al horno en salsa verde (guisantes)

Fruta fresca

3

Tallarines gratinados (pasta, tomate y queso)

Redondo de ternera asado en salsa con verduras

Yogur

10

Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)

Abadejo al horno con tomate y calabacín

Yogur

17

Arroz con tomate

Tortilla de patata y jamón con ensalada verde

Natillas

24

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)

Yogur

Hidra. car.: 53%-Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca: 191 mg Vit.A: 340 µg -
Fe: 3,2 mg G.sat: 3,0%Hidra. car.: 52%-Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca: 193 mg Vit.A: 452 µg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 4,4%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%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Holidays
- 2 **J** - Homemade lentils - Eggs with béchamel with green salad - Fresh fruit
- 3 **V** - Noodles au gratin - Roast chicken veal round in sauce with vegetables - Yogurt
- 6 **L** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 7 **M** - Stewed pinto beans - Floured hake with green salad - Fresh fruit
- 8 **X** - Leeks cream - Roast chicken in pepitoria - Fresh fruit
- 9 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 10 **V** - Mixed paella - Baked Pollack with tomato and zucchini - Yogurt
- 13 **L** - Green beans with potatoes - Grilled pork loin with green salad - Fresh fruit
- 14 **M** - Stewed white beans - Varied fried fish with natural tomato- Fresh fruit
- 15 **X** - Stewed potatoes with fish - Baked veal meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 16 **J** - Macaroni au gratin - Mackerel filet with potatoes - Fresh fruit
- 17 **V** - Rice with tomato - Potatoes and ham omelet with green salad - Custard
- 20 **L** - Stewed lentils with ham - Breaded cod with colors salad- Fresh fruit
- 21 **M** - Pureed vegetables - Roasted chicken drumsticks with steamed potatoes - Fresh fruit
- 22 **X** - Noodles with tomato - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 23 **J** - Milanese rice - Baked blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 24 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
- 27 **L** - Zucchini cream - Lacon with green salad - Fresh fruit
- 28 **M** - Homemade lentils - Baked hamburgers in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 29 **X** - Stewed potatoes with cod - Steamed turkey sausages in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 30 **J** - Rice with tomato and boiled egg - Baked hake in green sauce - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - FESTIVO
- 2 **J** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 3 **V** - HABITAS SALTEADAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 6 **L** - ACELGAS REHOGADAS - LOMO FRESCO CON TOMATE - FRUTA
- 7 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 8 **X** - PISTO - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 9 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **V** - BERENJENAS GRATINADAS - HUEVO FRITO - FRUTA
- 13 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 14 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 15 **X** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **J** - CALABACÍN A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA A LA MILANESA - FRUTA
- 17 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - LENGUADO CON TOMATE - FRUTA
- 20 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 21 **M** - CONSOMÉ - LUBINA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 22 **X** - PURÉ DE ZANAHORIA - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 23 **J** - ESPINACAS REHOGADAS - REDONDO DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 24 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 27 **L** - CHAMPIÑÓN SALTEADO - TORTILLA FRANCESA DE ATÚN - FRUTA
- 28 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 29 **X** - BRÓCOLI - SALMÓN AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 30 **J** - ENSALADA MIXTA - PIZZA MARINERA - FRUTA



MENÚ COCINAS



Noviembre 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