

**LUNES**

1



FESTIVO

**MARTES**

2



FESTIVO

**MIÉRCOLES**

3



FESTIVO

**JUEVES**

4



FESTIVO

**VIERNES**

5



FESTIVO

**8** Puré de verduras  
(patata y verduras  
variadas)  
Cinta de lomo a la  
plancha con patatas  
Melocotón en almíbar

**9** Alubias blancas  
guisadas (verduras)  
Merluza a la romana  
con ensalada de  
colores  
Fruta fresca

**10** Guiso del pescador  
(patatas con caella y marisco)  
Ragout de ternera  
en salsa primavera  
(verduras y guisantes)  
Fruta fresca

**11** Macarrones  
gratinados (pasta,  
tomate y queso)  
Abadejo al horno  
con verduras  
Fruta fresca

**12** Paella de verduras  
Tortilla de patata y  
jamón con ensalada  
del tiempo  
Yogur

**15** Lentejas castellanas  
(verduras y jamón)  
Bacalao rebozado  
con ensalada de  
colores  
Fruta fresca

**16** Judías verdes  
con patatas  
Jamoncitos de pollo  
asados en pepitoria  
(verduras, huevo y  
almendras)  
Fruta fresca

**17** Tallarines napolitana  
(pasta, tomate y verdura)  
Tortilla de patata y  
atún con ensalada  
del tiempo  
Fruta fresca

**18** Arroz con tomate  
Caella al horno en  
salsa marisquera  
(marisco y verduras)  
Fruta fresca

**19** Sopa de cocido  
(fideos y caldo)  
Cocido completo  
(garbanzos, verduras,  
carne de cerdo y  
ternera)  
Yogur

**22** Crema de  
calabacín (patata,  
puerro y calabacín)  
Lacón a la plancha  
a la gallega  
(patata cocida)  
Fruta fresca

**23** Lentejas caseras  
(verduras y chorizo)  
Calamares a la  
andaluza con  
ensalada verde  
Fruta fresca

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

**25** Macarrones  
gratinados (pasta,  
tomate y queso)  
Merluza al horno  
en salsa verde  
(guisantes)  
Fruta fresca

**26** Arroz a la milanesa  
Huevos con  
bechamel y  
ensalada de colores  
Yogur

**29** Puré de calabaza  
(patata, puerro y  
calabaza)  
Salchichas de pavo  
al vapor en salsa con  
verduras  
Fruta fresca

**30** Judías pintas  
caseras  
(verduras y chorizo)  
Filete de caballa  
con patatas  
Fruta fresca

**31** Arroz con tomate  
Tortilla de patata y  
queso con ensalada  
verde  
Fruta fresca

**ENERO  
2018****COCINAS  
CENTRALES**

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completo y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de  
Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 685  
Ca.: 198 mg Vit.A.: 400 µg -  
Fe.: 3.0 mg G.sat.: 4.2%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 672  
Ca.: 175 mg Vit.A.: 378 µg -  
Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9%

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 695  
Ca.: 185 mg Vit.A.: 340 µg -  
Fe.: 2.8 mg G.sat.: 3.1%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 683  
Ca.: 185 mg Vit.A.: 361 µg -  
Fe.: 3.8 mg G.sat.: 3.2%

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Holidays
- 2 **M** - Holidays
- 3 **X** - Holidays
- 4 **J** - Holidays
- 5 **V** - Holidays
- 
- 8 **L** - Vegetables pureed - Grilled pork loin with potatoes - Peach in syrup
- 9 **M** - Stewed white beans - Breaded hake with colors salad- Fresh fruit
- 10 **X** - Stewed potatoes with fish - Veal ragout in spring sauce - Fresh fruit
- 11 **J** - Macaroni au gratin - Baked pollack with vegetables - Fresh fruit
- 12 **V** - Vegetable paella - Ham and potatoes omelet with seasonal salad - Yogurt
- 
- 15 **L** - Stewed lentils with ham - Breaded cod with colors salad- Fresh fruit
- 16 **M** - Green beans with potatoes - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 17 **X** - Noodles with tomato and vegetable - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 18 **J** - Rice with tomato - Baked blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 19 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
- 
- 22 **L** - Zucchini cream - Grilled lacon with potatoes - Fresh fruit
- 23 **M** - Homemade lentils - Floured squids with green salad - Fresh fruit
- 24 **X** - Wonders soup - Baked veal hamburger in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 25 **J** - Gratin macaroni - Baked hake in green sauce - Fresh fruit
- 26 **V** - Milanese Rice - Eggs with béchamel and colors salad - Yogurt
- 
- 29 **L** - Pureed pumpkin - Steamed turkey sausages in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 30 **M** - Homemade pinto beans - Mackerel fillet with potatoes - Fresh fruit
- 31 **X** - Rice with tomato - Potato and cheese omelet with green salad - Fresh fruit

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - FESTIVO
- 2 **M** - FESTIVO
- 3 **X** - FESTIVO
- 4 **J** - FESTIVO
- 5 **V** - FESTIVO
- 
- 8 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 9 **M** - CALABACÍN A LA PLANCHA - PECHUGA DE POLLO AL AJILLO - FRUTA
- 10 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 11 **J** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - FILETE DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 12 **V** - CREMA DE ZANAHORIA- LENGUADO CON TOMATE - FRUTA
- 
- 15 **L** - SOPA DE PICADILLO - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 16 **M** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 17 **X** - CONSOMÉ - LUBINA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 18 **J** - PURÉ DE BONITATO - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 19 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 
- 22 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 23 **M** - SOPA DE ARROZ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 24 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSAS - FRUTA
- 25 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
- 26 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALADITOS - FRUTA
- 
- 29 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 30 **M** - SOPA DE FIDEOS - FILETES RUSOS DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 31 **X** - SALMÓN AL HORNO CON PASTA SALTEADA CON VERDURITAS - FRUTA



## MENÚ COCINAS



**Enero 2018**

**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