

COCINAS CENTRALES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MARZO 2018

5 Judías verdes con patatas

Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Fruta fresca

12 Lentejas guisadas (lentejas, y verduras variadas)

Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con ensalada verde
Fruta fresca

19 Crema de calabacín (patata, calabacín y puerro)

Salchichas de pavo al vapor en salsa jardinera (verduras)
Fruta fresca

26

VACACIONES

6 Alubias blancas con verduras

Abadejo a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca

13 Puré de verduras (patata y verduras variadas)

Pollo asado al chilindrón (tomate, pimienta y jamón)
Fruta fresca

20 Judías pintas caseras (judías pintas, verduras variadas y chorizo)

Merluza a la romana con ensalada del tiempo
Fruta fresca

27

VACACIONES

7 Guiso del pescador (patatas con bacalao, marisco y verduras)

Albóndigas de ternera al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

14 Patatas a la Riojana (patatas, chorizo y verduras)

Huevos con bechamel y ensalada de colores
Fruta fresca

21 Sopa maravilla (pasta, jamón cocido y verduras)

Hamburguesa de ternera al horno en salsa con patatas
Fruta fresca

28

VACACIONES

1 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

8 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)

Ragout de pavo estofado con verduras
Fruta fresca

15 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

22 Espaguetis gratinados (pasta, tomate y queso)

Caella al horno en salsa verde (guisantes)
Gelatina de frutas

29

VACACIONES

2 Arroz con tomate

Filete de caballa con ensalada verde
Yogur

9 Sopa de arroz (caldo de verduras y arroz)

Tortilla de patata y caballa con ensalada del tiempo
Bebedino

16 Paella de verduras

Bacalao al horno en salsa de tomate y patatas
Yogur

23 VACACIONES

30

VACACIONES

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 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 2 **V** - Rice with tomato - Mackerel fillet with green salad - Yogurt
-
- 5 **L** - Green beans with potatoes - Grilled pork loin with green salad- Fresh fruit
- 6 **M** - Stewed white beans - Floured Pollack with colors salad - Fresh fruit
- 7 **X** - Stewed potatoes with fish - Baked veal meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 8 **J** - Macaroni au gratin - Stewed turkey ragout in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 9 **V** - Rice soup - Potato and mackerel omelet with seasonal salad - Dairy
-
- 12 **L** - Stewed lentils - Mixed fish fry with green salad - Fresh fruit
- 13 **M** - Vegetables pureed - Roast chicken in sauce - Fresh fruit
- 14 **X** - Stewed potatoes with chorizo - Eggs with béchamel and colors salad - Fresh fruit
- 15 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 16 **V** - Vegetable paella - Baked cod in tomato sauce with potatoes - Yogurt
-
- 19 **L** - Zucchini cream - Steamed turkey sausages in gardener sauce - Fresh fruit
- 20 **M** - Homemade pinto beans - Breaded Hake with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **X** - Wonder soup - Baked veal hamburger in sauce - Fresh with potatoes - Fresh fruit
- 22 **J** - Spaghetti au gratin - Baked blue shark in green sauce - Jelly fruit
- 23 **V** - Holidays
-
- 26 **L** - Holidays
- 27 **M** - Holidays
- 28 **X** - Holidays
- 29 **J** - Holidays
- 30 **V** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - ENSALADA DE CANÓNICOS - POLLO ASADO - FRUTA
- 2 **V** - VERDURAS A LA PLANCHA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
-
- 5 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 6 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 7 **X** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 8 **J** - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 9 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
-
- 12 **L** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 13 **M** - SOPA DE FIDEOS - DORADA AL HORNO CON VERURAS - FRUTA
- 14 **X** - ENSALADA DE TOMATE - REDONDO DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 15 **J** - CREMA DE ZANAHORIA - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **V** - ACELGAS REHOGADAS - PERRITO CALIENTE - FRUTA
-
- 19 **L** - ENSALADA MIXTA - ROSADA AL HORNO CON PATATAS - FRUTA
- 20 **M** - CONSOMÉ - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **X** - CREMA DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 22 **J** - BRÓCOLI - FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 23 **V** - VACACIONES
-
- 26 **L** - VACACIONES
- 27 **M** - VACACIONES
- 28 **X** - VACACIONES
- 29 **J** - VACACIONES
- 30 **V** - VACACIONES



MENÚ COCINAS



Marzo 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