

**LUNES****2****VACACIONES****9****Macarrones gratinados** (pasta, tomate y queso)**Salmón al horno** con ensalada de colores

Fruta fresca

**16****Guiso de patatas** con verduras y chorizo**Fritura variada de pescado** (croquetas, empanadillas y merluza) con ensalada del tiempo

Fruta fresca

**23****Lentejas caseras** (lentejas, verdura y chorizo)**Bacalao a la romana** con ensalada verde

Fruta fresca

**30****FESTIVO****MARTES****3****Tallarines con tomate****Salchichas de pavo al vapor** en salsa primavera (verdura y guisantes)

Melocotón en almíbar

**10****Crema de verduras** (patata y verduras variadas)**Pollo guisado a la Riojana** (tomate, pimienta y cebolla)

Fruta fresca

**17****Puré de zanahoria** (patata, puerro y zanahoria)**Magro de cerdo guisado** con tomate y patata

Fruta fresca

**24****Crema de calabacín** (patatas, puerro y calabacín)**Muslitos de pollo asados en pepitoria** (verduras, huevo y almendras)

Fruta fresca

**MIÉRCOLES****4****Sopa de pescado** (fideos, verduras y pescado)**Cinta de lomo a la plancha** con patata cocida

Fruta fresca

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

Fruta fresca

**18****Arroz con salchichas** (arroz, tomate y salchichas)**Merluza al horno** en salsa verde (guisantes)

Fruta fresca

**25****Espaguetis con champiñones** (pasta, tomate y champiñón)**Huevos con bechamel** y ensalada del tiempo

Fruta fresca

**ABRIL  
2018****JUEVES****5****Paella de pollo** (arroz, verduras y carne de pollo)**Merluza al horno** en salsa de tomate y calabacín

Fruta fresca

**12****Arroz blanco con tomate****Caella al horno en marisquera** (verduras y marisco)

Fruta fresca

**19****Pochas estofadas** (judías blancas y verduras)**Tortilla de patata y jamón** con ensalada de colores

Fruta fresca

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

Fruta fresca

**VIERNES****6****Lentejas estofadas** (lentejas y verduras)**Tortilla de patata** con ensalada del tiempo

Yogur

**13****Judías pintas estofadas** (verduras)**Tortilla francesa de atún** con ensalada verde

Natillas

**20****Judías verdes con patata****Hamburguesa al horno** en salsa jardinera (verduras)

Yogur

**27****Arroz a la milanesa** (arroz, verduras y magro)**Filete de caballa** con rodajas de tomate

Bebedino

**COCINAS CENTRALES**

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: 32% - Kcalorías: 665  
 Ca.: 190 mg Vit.A: 490 µg -  
 Fe: 4,4 mg G.sat: 3,4%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
 Grasas: 30% - Kcalorías: 675  
 Ca.: 194 mg Vit.A: 490 µg -  
 Fe: 3,0 mg G.sat: 3,0%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%  
 Grasas: 33% - Kcalorías: 688  
 Ca.: 179 mg Vit.A: 381 µg -  
 Fe: 4,2 mg G.sat: 3,5%

## MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Holidays
- 3 **M** - Noodles with tomato - Steamed turkey sausages in spring sauce - Peach in syrup
- 4 **X** - Fish soup - Grilled pork loin with boiled potatoes - Fresh fruit
- 5 **J** - Chicken paella - Baked hake in tomato sauce with zucchini - Fresh fruit
- 6 **V** - Stewed lentils - Potato omelet with seasonal salad - Yogurt
- 
- 9 **L** - Macaroni au gratin - Baked salmon with colors salad - Fresh fruit
- 10 **M** - Vegetables cream - Stewed chicken in Rioja-style sauce - Fresh fruit
- 11 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 12 **J** - Chicken paella - Veal round in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 13 **V** - Stewed pinto beans - French omelet with tuna and green salad - Custard
- 
- 16 **L** - Stewed potatoes with chorizo - Mixed fish fry with seasonal salad - Fresh fruit
- 17 **M** - Pureed carrots - Stewed lean pork with tomato and potatoes - Fresh fruit
- 18 **X** - Rice with sausages - Baked hake in green sauce - Fresh fruit
- 19 **J** - Stewed white beans - Potato and ham omelet with colors salad - Fresh fruit
- 20 **V** - Green beans with potatoes - Baked hamburger in garden sauce - Yogurt
- 
- 23 **L** - Homemade lentils - Breaded cod with green salad - Fresh fruit
- 24 **M** - Zucchini cream - Roast chicken things in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 25 **X** - Spaghetti with mushrooms - Eggs with béchamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 26 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 27 **V** - Milanese rice - Mackerel filet with tomato slices - Dairy
- 
- 30 **L** - Holiday

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 2 **L** - VACACIONES
- 3 **M** - CREMA DE ZANAHORIA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 4 **X** - GUISANTES SALTEADOS - HUEVO FRITO - FRUTA
- 5 **J** - CONSOMÉ - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 6 **V** - ENSALADA MIXTA - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 
- 9 **L** - COLIFLOR CON PATATA - LOMO CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **M** - ENSALADA MIXTA - MERLUZA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 11 **X** - ACELGAS REHOGADAS - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 12 **J** - CREMA DE CALABAZA - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 13 **V** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 
- 16 **L** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 17 **M** - SOPA DE LETRAS - MERO EN SALSA - FRUTA
- 18 **X** - REPOLLO CON MANZANA - CHULETA DE CORDERO - FRUTA
- 19 **J** - HABITAS SALTEADAS - CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 20 **V** - CREMA DE VERDURAS - CAZÓN CON ENSALADA - FRUTA
- 
- 23 **L** - GAZPACHO - LOMO FRESCO - FRUTA
- 24 **M** - ENSALADA MIXTA - PESCADILLA CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA
- 25 **X** - BERENJENAS RELLENA DE CARNE PICADA CON ENSALADA - FRUTA
- 26 **J** - ESPINACAS CON PATATAS - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 27 **V** - SOPA DE FIDEOS - TORTILLA FRANCESA CON ATÚN - FRUTA
- 
- 30 **L** - FESTIVO



## MENÚ COCINAS



**Abril 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