

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

7 Lentejas castellanas (verduras, chorizo y jamón)
Merluza a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de zanahoria (patata, puerro y zanahoria)
Lacón a la Gallega (al horno con patata cocida)
Fruta fresca

21 Lentejas estofadas (verduras)
Filete de caballa con ensalada del tiempo
Fruta fresca

28 Espaguetis gratinados (pasta, tomate y queso)
Bacalao al horno en salsa con zanahoria
Fruta fresca

1 FESTIVO

8 Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)
Jamoncitos de pollo asados a la cazadora (champiñón)
Fruta fresca

15 Judías pintas caseras (verduras y chorizo)
Bacalao a la romana con ensalada verde
Fruta fresca

22 Judías verdes con patatas
Pollo asado al chilindrón (tomate, pimiento y jamón)
Fruta fresca

29 Puré de verduras (verduras variadas y patata)
Albóndigas al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

2 FESTIVO

9 Paella mixta (arroz, verduras, pollo, pescado y marisco)
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

16 Arroz con tomate
Huevos con bechamel y ensalada de colores
Fruta fresca

23 Ensalada de arroz (jamón cocido, queso, atún y verduras)
Tortilla de patata con lechuga y tomate
Fruta fresca

30 Pochas estofadas (judías blancas y verduras)
Calamares a la andaluza con ensalada del tiempo
Fruta fresca

3 Macarrones primavera (tomate y verduras)
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

10 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

17 Purrusalda (patatas, puerros y bacalao)
Hamburguesa al horno en salsa con setas
Fruta fresca

24 Patatas con magro (patata, verduras y magro de cerdo)
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas, merluza rebozada) con ensalada verde
Fruta fresca

31 Sopa de pescado (arroz, verduras, pescado y marisco)
Salchichas de pavo al vapor en salsa con verduras y patata
Fruta fresca

4 Judías blancas estofadas (verduras)
Tortilla de patata y atún con ensalada verde
Yogur

11 Tallarines gratinados (pasta, tomate y queso)
Caella al horno en salsa marisquera (verduras y marisco)
Helado

18 Macarrones con calabacín (pasta, tomate y calabacín)
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Natillas

25 DIA DEL CELÍACO
Sopa de cocido (fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Yogur y pan sin gluten

MAYO 2018

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.: 170 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.: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 4.0%

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 completa y exacta está a disposición en el centro.

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

MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - Holiday
- 2 **X** - Holiday
- 3 **J** - Spring macaroni - Baked pork loin with seasonal salad - Peach in syrup
- 4 **V** - Stewed white beans - Potato and tuna omelet with green salad - Yogurt
- 7 **L** - Castilians lentils - Floured hake with colors salad- Fresh fruit
- 8 **M** - Zucchini cream - Roasted chicken drumsticks in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 9 **X** - Mixed paella - Potato and cheese omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 10 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 11 **V** - Noodles au gratin - Baked blue shark in seafood sauce - Ice-cream
- 14 **L** - Pureed carrots - Lacon with boiled potatoes - Fresh fruit
- 15 **M** - Homemade pinto beans - Breaded cod with green salad - Fresh fruit
- 16 **X** - Rice with tomato - Eggs with béchamel and colors salad - Fresh fruit
- 17 **J** - Stewed potatoes with cod - Baked hamburger in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 18 **V** - Macaroni with zucchini - Baked hake in green sauce - Custard
- 21 **L** - Stewed lentils - Mackerel filet with seasonal salad - Fresh fruit
- 22 **M** - Green beans with potatoes - Roast chicken in sauce with peppers and ham - Fresh fruit
- 23 **X** - Rice salad - Potato omelet with lettuce and tomato - Fresh fruit
- 24 **J** - Potato with lean pork - Mixed fish fry with green salad - Fresh fruit
- 25 **V** - COELIAC DAY - Cocido soup with gluten-free pasta - Complete cocido - Yogurt and gluten-free bread
- 28 **L** - Spaghetti au gratin - Baked cod in sauce with carrots - Fresh fruit
- 29 **M** - Pureed vegetables - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 30 **X** - Stewed white beans - Floured squids with seasonal salad - Fresh fruit
- 31 **J** - Fish soup - Steamed turkey sausages in sauce with vegetables and potatoes - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **M** - FESTIVO
- 2 **X** - FESTIVO
- 3 **J** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 4 **V** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 7 **L** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 8 **M** - SOPA DE LETRAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 9 **X** - ENSALADA DE CANONIGOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 10 **J** - PURÉ DE ZANAHORIA - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 11 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 14 **L** - REPOLLO - BACALADITOS CON ENSALADA - FRUTA
- 15 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO - FRUTA
- 16 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 17 **J** - PURÉ DE VERDURAS- TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 18 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITO CALIENTE - FRUTA
- 21 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 22 **M** - SOPA DE FIDEOS - SALMÓN CON ENSALADA - FRUTA
- 23 **X** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 24 **J** - ENSALADA VARIADA - FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 25 **V** - CREMA DE PUERROS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 28 **L** - SOPA CASTELLANA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 29 **M** - ACELGAS CON PATATA - EMPERADOR A LA PLANCHA - FRUTA
- 30 **X** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 31 **J** - CALABACÍN A LA PLANCHA - MERLUZA EN SALSA CON PATATA COCIDA - FRUTA



MENÚ COCINAS



Mayo 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