

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

JUNIO 2018

4 Judías verdes con patata
Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)
Fruta fresca

5 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso, atún y verduras)
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con lechuga y tomate
Fruta fresca

6 Alubias blancas caseras (verduras y chorizo)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Fruta fresca

7 Arroz con tomate
Filete de caballa con ensalada verde
Fruta fresca

1 Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Tortilla de patata y atún con ensalada de verde
Yogur

11 Vichyssoise (crema de puerro y patata)
Merluza a la romana con ensalada del tiempo
Yogur

12 Marmitako vasco (patatas, verduras y atún)
Muslitos de pollo asados en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
Fruta fresca

13 Macarrones primavera (pasta, tomate y verduras)
Salmón al horno con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Judías pintas estofadas (verduras)
Hamburguesa al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta fresca

15 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
Huevos con bechamel y ensalada verde
Fruta fresca

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

19 Crema de zanahoria (patata, puerro y zanahoria)
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

20 Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Fruta fresca

21 Judías blancas guisadas (verduras)
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Fruta fresca

22 COMIDA DE FIESTA
Entremeses fríos (embutido y queso)
Pizza variada con patatas
Helado

25 VACACIONES

26 VACACIONES

27 VACACIONES

28 VACACIONES

29 VACACIONES

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%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe: 3.5 mg G.sat.: 3.6%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 667
Ca.: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe: 3.5 mg G.sat.: 3.6%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 15%
Grasas: 33% - Kcalorías: 720
Ca.: 179 mg Vit.A: 3.40 µg -
Fe: 2.9 mg G.sat.: 4.2%

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 **V** - Homemade lentils - Potato and tuna omelet with green salad - Yogurt
-
- 4 **L** - Green beans with potatoes - Stewed lean pork - Fresh fruit
- 5 **M** - Pasta salad - Fish fried with lettuce and tomato - Fresh fruit
- 6 **X** - Homemade white beans - Potato and zucchini omelet with colors salad- Fresh fruit
- 7 **J** - Rice with tomato - Mackerel filet with green salad - Fresh fruit
- 8 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Dairy
-
- 11 **L** - Vichyssoise - Breaded hake with seasonal salad - Yogurt
- 12 **M** - Tuna pot - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 13 **X** - Spring macaroni - Baked salmon with colors salad - Fresh fruit
- 14 **J** - Stewed pinto beans - Baked hamburger in gardener sauce - Fresh fruit
- 15 **V** - Milanese rice - Eggs with béchamel and green salad - Fresh fruit
-
- 18 **L** - Castilians lentils - Floured cod with colors salad - Fresh fruit
- 19 **M** - Carrots cream - Stewed turkey ragout with potatoes - Fresh fruit
- 20 **X** - Rice with tomato and boiled eggs - Baked pork loin with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **J** - Stewed white beans - Baked hake in green sauce - Fresh fruit
- 22 **V** - **PARTY MEAL** - Cold starters - Varied pizza with potatoes - Ice-cream
-
- 25 **L** - Holidays
- 26 **M** - Holidays
- 27 **X** - Holidays
- 28 **J** - Holidays
- 29 **V** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - HABITAS SALTEADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 4 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 5 **M** - PURÉ DE ZANAHORIA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 6 **X** - ALCACHOFAS - EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
- 7 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 8 **V** - GAZPACHO - TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
-
- 11 **L** - GUISANTES CON JAMÓN - HUEVO FRITO - FRUTA
- 12 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 13 **X** - ENSALADA DE TOMATE - CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 14 **J** - SALMOREJO - CAZÓN AL HORNO CON PATATA - FRUTA
- 15 **V** - CREMA DE CALABACÍN - PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 18 **L** - MOJETE MURCIANO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 19 **M** - ENSALADA DE PASTA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 20 **X** - ACELGAS CON PATATA - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **J** - SOPA DE FIDEOS - CHULETAS DE CORDERO - FRUTA
- 22 **V** - ENSALADA VARIADA - BONITO ENCEBOLLADO CON PATATAS - FRUTA
-
- 25 **L** - VACACIONES
- 26 **M** - VACACIONES
- 27 **X** - VACACIONES
- 28 **J** - VACACIONES
- 29 **V** - VACACIONES



SAN SEBASTIÁN

Descarga este menú en:

www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: ssebastian Contraseña: sst6xj



Junio 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