

LUNES

3
Ensalada de arroz
Merluza a la romana
con rodajas de tomate
Fruta fresca

10
Espaguetis
gratinados (tomate
y queso)
Caballa con
ensalada verde
Fruta fresca

17
Lentejas
castellanas
San Jacobo con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

24
VACACIONES

MARTES

4
Vichyssoise
(crema de puerro)
Hamburguesa al
horno en salsa
primavera
Fruta fresca

11
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

18
Macarrones
con tomate
Merluza al horno
en salsa marisquera
Fruta fresca

25
VACACIONES

MIÉRCOLES

5
Lentejas caseras
Pollo asado
en pepitoria
Fruta fresca

12
Menestra de
verduras rehogada
Lacón a la Gallega
(patata cocida)
Fruta fresca

19
Ensaladilla Rusa
Ternera guisada
a la jardinera
Fruta fresca

26
VACACIONES

JUEVES

6
Macarrones
con tomate
Salmón horneado a la
naranja con verduritas
Fruta fresca

13
Judías blancas
con verduritas
Huevos con
bechamel y
ensalada del tiempo
Fruta fresca

20
Judías verdes
rehogadas
Tortilla de patata
y atún con ensalada
de colores
Fruta fresca

27
VACACIONES

VIERNES

7
Alubias pintas
estofadas
Tortilla de patata
con ensalada de colores
Helado

14
Paella de pollo
(pollo y verduras)
Bacalao al horno
en salsa de tomate
con zanahoria
Yogur

21 **COMIDA
DE FIESTA**
Entremeses calientes
Hamburguesa
completa con patatas
Helado

28
VACACIONES

**JUNIO
2019**

ausolan
**COCINAS
CENTRALES**

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. (Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada)),
Este menú es una propuesta de ejemplo y no garantiza resultados. Los alimentos se preparan en el momento de la comida y se sirven
fríos. La información nutricional de los alimentos se proporciona en el momento de la comida y se sirve en el momento de la comida.

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

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 668
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe: 4,9 mg G.sat: 3,0%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 673
Ca: 250 mg Vit.A: 378 µg -
Fe: 4,0 mg G.sat: 3,8%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 14%
Grasas: 33 - Kcalorías: 699 Ca:
210 mg Vit.A: 430 µg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 4,0%

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Rice salad - Breaded hake with natural tomato slices - Fresh fruit
- 4 **M** - Leaks cream - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 5 **X** - Homemade lentils - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 6 **J** - Macaroni with tomato - Baked salmon in orange sauce with vegetables - Fresh fruit
- 7 **V** - Stewed pinto bean - Potato omelet with colors salad - Ice-cream
-
- 10 **L** - Noodles au gratin- Mackerel with green salad- Fresh fruit
- 11 **M** - Cook soup - Full cook - Fresh fruit
- 12 **X** - Sautéed mixed vegetables - Galician shoulder ham with potatoes - Fresh fruit
- 13 **J** - White beans with vegetables - Eggs with bechamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **V** - Chicken Paella - Baked hake in apple sauce with carrots - Yogurt
-
- 17 **L** - Castilians lentils - Ham cordon bleu with seasonal salad - Fresh fruit
- 18 **M** - Macaroni with tomato - Baked hake in sauce seafood - Fresh fruit
- 19 **X** - Olivier salad - Stewed veal in gardener sauce - Fresh fruit
- 20 **J** - Sautéed green beans with tomato - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit
- 21 **V** - Hot starters - Complete hamburger with potatoes - Ice-cream
- 24 **L** - Holidays
- 25 **M** - Holidays
- 26 **X** - Holidays
- 27 **J** - Holidays
- 28 **V** - Holidays

MENUS EN FRANÇAIS

- 3 **L** - Salade de riz - Merlu à la romaine - Fruit de saison
- 4 **M** - Crème vichyssoise - Hamburger au four, sauce printanière - Fruit de saison
- 5 **X** - Lentilles fait maison - Poulet sauce "pepitoria" - fruit de saison
- 6 **J** - Macaroni à la sauce tomate - Saumon cuit au four des légumes- Fruit de saison
- 7 **V** - Ragout de haricots rouges - Omelette de pomme de terre avec salade - Yaourt
-
- 10 **L** - Spaghetti gratiné - Maquereau avec salade verte- Fruit de saison
- 11 **M** - Soupe de cocido- Cocido complet- Fruit de saison
- 12 **X** - Macédoine de légumes- Lacó à la galiciennes - Fruit de saison
- 13 **J** - Ragoût de haricots blancs de légumes - Oeufs béchamel avec salade - Fruit de saison
- 14 **V** - Paella de poulet - Morue à la sauce tomate et carotte- Yaourt
-
- 17 **L** - Lentilles façon espagnole - Cordon bleu avec salade- Fruit de saison
- 18 **M** - Macaroni à la sauce tomate - Merlu sauce marinrière- - Fruit de saison
- 19 **X** - Salade Russe - Ragoût de boeuf avec jardinière de légumes- - Fruit de saison
- 20 **J** - Haricots verts- Omelette de pomme de terre et thon avec salade
- 21 **V** - Entrée chaude -Hamburger complet frites- Glace
-
- 24 **L** - Vacances
- 25 **M** - Vacances
- 26 **X** - Vacances
- 27 **J** - Vacances
- 28 **V** - Vacances



COLEGIO TRILINGÜE VIRGEN DE LOS REMEDIOS

Descarga este menú en:

www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: vremedios Contraseña: g7bgug



Junio 2019

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