

## LUNES

1 Patatas a la Riojana  
Bacalao a la romana  
con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

8 Puré de verduras  
Lacón a la Gallega  
(patata cocida)  
Fruta fresca

15 VACACIONES

22 VACACIONES

29 Arroz a la cubana  
(huevo cocido)  
Salchichas frescas  
de ave con ensalada  
del tiempo  
Fruta fresca

## MARTES

2 Crema vichy  
Ternera guisada  
a la jardinera  
Fruta fresca

9 Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

16 VACACIONES

23 Macarrones  
con tomate  
Caballa con  
ensalada verde  
Melocotón en almíbar

30 Lentejas  
castellanas  
Merluza al horno  
en salsa verde  
Fruta fresca

## MIÉRCOLES

3 Lentejas caseras  
Pollo asado  
en pepitoria  
Fruta fresca

10 Espaguetis  
con tomate  
Merluza al horno  
en salsa de manzana  
con zanahoria  
Fruta fresca

17 VACACIONES

24 Purrusalda (patatas,  
puerro y bacalao)  
Albóndigas al horno  
en salsa jardinera  
Fruta fresca

## JUEVES

4 Arroz con tomate  
Salmón horneado a la  
naranja con verduritas  
Fruta fresca

11 Judías blancas  
con verduritas  
Huevos con  
bechamel y  
ensalada del tiempo  
Profiteroles

18 VACACIONES

25 Judías verdes  
con tomate  
Tortilla de patata  
y atún con ensalada  
de colores  
Fruta fresca

ABRIL  
2019

## VIERNES

5 Alubias pintas  
estofadas  
Tortilla de patata  
con ensalada de colores  
Yogur

12 VACACIONES

19 VACACIONES

26 Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur

ausolan  
COCINAS  
CENTRALES

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.: 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.: 53% -  
Proteínas: 16% Grasas: 32% -  
Kcalorías: 666 Ca: 187 mg  
Vit.A: 432 µg -  
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,5 %

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 %

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Stewed potatoes - Breaded cod with seasonal salad - Fresh fruit
- 2 **M** - Carrots cream - Stewed veal in gardener sauce - Fresh fruit
- 3 **X** - Homemade lentils - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 4 **J** - Rice with tomato - Baked salmon in orange sauce with vegetables - Fresh fruit
- 5 **V** - Stewed pinto bean - Potato omelet with colors salad - Yogurt
- 
- 8 **L** - Pureed vegetables - Galician shoulder ham with potatoes - Fresh fruit
- 9 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 10 **X** - Noodles with tomato - Baked hake in apple sauce with carrots - Fresh fruit
- 11 **J** - White beans with vegetables - Eggs with bechamel and seasonal salad - Cream-puff
- 12 **V** - Holidays
- 
- 15 **L** - Holidays
- 16 **M** - Holidays
- 17 **X** - Holidays
- 18 **J** - Holidays
- 19 **V** - Holidays
- 
- 22 **L** - Holidays
- 23 **M** - Macaroni with tomato - Mackerel with green salad - Peach in syrup
- 24 **X** - Stewed potatoes with cod - Baked meatballs in gardener sauce - Fresh fruit
- 25 **J** - Green beans with tomato - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit
- 26 **V** - Cook soup - Full cook - Fresh fruit
- 
- 29 **L** - Rice with tomato and boiled eggs - Fresh sausages with seasonal salad - Fresh fruit
- 30 **M** - Castilians lentils - Baked hake in green sauce - Fresh fruit

## MENUS EN FRANÇAIS

- 1 **L** - Pommes de terre à la riojana - Cabillaud à la romaine avec salade de saison - Fruit frais
- 2 **M** - Soupe de carottes Vichy - Ragoût de boeuf à la sauce jardinière - Fruit frais
- 3 **X** - Lentilles maison - Fricassée de volaille - Fruit frais
- 4 **J** - Riz à la sauce tomate - Saumon à l'orange cuit au four avec des légumes - Fruit frais
- 5 **V** - Haricots rouges cuits à l'étouffée - Tortilla de pommes de terre accompagnée d'une salade - Yaourt
- 
- 8 **L** - Purée de légumes - Épaule de porc à la galicienne accompagnée de pommes de terre - Fruit frais
- 9 **M** - Bouillon de cocido - Cocido complet - Fruit frais
- 10 **X** - Spaguetti à la sauce tomate - Merlu cuit au four avec une sauce à la pomme et carottes - Fruit frais
- 11 **J** - Haricots blancs accompagnés de légumes - Oeufs à la béchamel avec salade de saison - Profiteroles
- 12 **V** - Vacances
- 
- 15 **L** - Vacances
- 16 **M** - Vacances
- 17 **X** - Vacances
- 18 **J** - Vacances
- 19 **V** - Vacances
- 
- 22 **L** - Vacances
- 23 **M** - Macaroni à la sauce tomate - Maquereau accompagné d'une salade verte - Pêche au sirop
- 24 **X** - Bouillon avec des pommes de terre, poireaux et du cabillaud - Boulettes de viande au four à la sauce jardinière - Fruit frais
- 25 **J** - Haricots verts à la sauce tomate - Tortilla de pommes de terre et de thon accompagnée d'une salade - Fruit frais
- 26 **V** - Bouillon de cocido - Cocido complet - Fresh frais
- 
- 29 **L** - Riz à la cubaine - Saucisses de volaille accompagnées d'une salade de saison - Fruit frais
- 30 **M** - Lentilles castillane - Merlu cuit au four à la sauce verte - Fruit frais



## COLEGIO TRILINGÜE VIRGEN DE LOS REMEDIOS

Descarga este menú en:

[www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) -> Acceso Clientes

Usuario: vremedios      Contraseña: g7bgug



**Abril 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