

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11

Menestra de verduras rehogada  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

18

Arroz con tomate  
Rape al horno en salsa verde  
Fruta fresca

25

Judías verdes con tomate  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

MARTES

5

Crema de verduras  
Ragout de pavo estofado en salsa con patatas  
Fruta fresca

12

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

19

Puré de zanahoria  
Albóndigas al horno en salsa con setas  
Fruta fresca

26

Alubias blancas caseras  
Filete de pollo empanado con tomate natural  
Fruta fresca

MIÉRCOLES

**MARZO 2019**

6

Macarrones con tomate y atún  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

13

Arroz a la milanesa  
Atún al horno con tomate y verduritas  
Fruta fresca

20

Lentejas castellanas  
Cinta de lomo al horno con patata cocida  
Fruta fresca

27

Crema de calabacín  
Tortilla de patata y atún con ensalada de colores  
Fruta fresca

JUEVES

7

Guiso del pescador (patatas guisadas con pescado y marisco)  
Hamburguesa al horno en salsa primaveral  
Fruta fresca

14

Alubias blancas con verduras  
Pollo asado al chilindrón  
Fruta fresca

21

Patatas a la Riojana  
Merluza a la romana con ensalada verde  
Fruta fresca

28

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8

Lentejas con verduras  
Bacalao a la romana con tomate natural  
Yogur

15

Espaguetis con tomate  
Merluza a la andaluza con ensalada de colores  
Yogur

22

Judías pintas estofadas  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Natillas

29

Tallarines primaverales (tomate y verduras)  
Caballa con ensalada del tiempo  
Yogur

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.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 672  
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.76 µg -  
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.78 µg -  
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
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 **V** - Holiday
- 
- 4 **L** - Holiday
- 5 **M** - Vegetables cream - Turkey ragout in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 6 **X** - Macaroni with tomato sauce and tuna - Eggs with béchamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 7 **J** - Stewed potatoes with fish - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 8 **V** - Lentils with vegetables - Breaded cod with natural tomato - Yogurt
- 
- 11 **L** - Sautéed mixed vegetables - Potato and onion omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 13 **X** - Milanese rice - Baked tuna with tomato sauce and vegetables - Fresh fruit
- 14 **J** - White beans with vegetables - Roast chicken with tomato and peppers sauce - Fresh fruit
- 15 **V** - Spaghetti with tomato - Floured hake with colors salad - Yogurt
- 
- 18 **L** - Rice with tomato - Baked angler in green sauce - Fresh fruit
- 19 **M** - Pureed carrots - Baked meatballs in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 20 **X** - Castilians lentils - Baked pork loin with boiled potatoes - Fresh fruit
- 21 **J** - Potatoes stew - Breaded hake with green salad - Fresh fruit
- 22 **V** - Stewed pinto beans - Potato and zucchini omelet with colors salad - Custard
- 
- 25 **L** - Green beans with tomato - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 26 **M** - Homemade white beans - Breaded chicken filet with natural tomato - Fresh fruit
- 27 **X** - Zucchini cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit
- 28 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 29 **V** - Spring noodles - Mackerel with seasonal salad - Yogurt

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - FESTIVO
- 
- 4 **L** - FESTIVO
- 5 **M** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 6 **X** - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO CON ENSALADA - FRUTA
- 7 **J** - GUISANTES CON JAMÓN - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 8 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 
- 11 **L** - PURÉ DE CALABAZA - BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS- FRUTA
- 12 **M** - ACELGAS REHOGADAS - FILETE DE TERNERA CON ESPÁRRAGOS - FRUTA
- 13 **X** - ARROZ TRES DEL ICIAS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 14 **J** - SOPA DE PICADILLO - LUBINA AL HORNO CON RODADAS DE TOMATE - FRUTA
- 15 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA HAWAIANA - FRUTA
- 
- 18 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 19 **M** - BRÓCOLI CON PATATA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 20 **X** - CREMA DE PUERRO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 21 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 22 **V** - BERENJENA A LA PLANCHA - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 
- 25 **L** - SOPA DE FIDEOS - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 26 **M** - ENSALADA DE TOMATE - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 27 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 28 **J** - PURE DE VERDURAS - MERLUZA EN SALSA CON PATATA - FRUTA
- 29 **V** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - PERRITO CALIENTE CON SALCHICHAS DE PAVO - FRUTA



## MENÚ COCINAS



Marzo 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