

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

ausolan
COCINAS CENTRALES

MAYO 2019

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

Lentejas con verduras

Huevos con bechamel
y ensalada de colores
Melocotón en almíbar

7

Crema de verduras

Chuleta de Sajonia
con patatas
Fruta fresca

8

Ensalada de pasta

Merluza al horno en
salsa con verduras
Fruta fresca

9

Judías verdes con tomate

Hamburguesa al horno
en salsa primavera
Fruta fresca

10

Paella mixta (verduras, pollo y pescado)

Bacalao a la romana
con tomate natural
Yogur

13

Arroz a la milanesa

Salmón al horno en
salsa con verduritas
Fruta fresca

14

**Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca**

15

Menestra de verduras rehogadas

Tortilla de patata y
cebolla con ensalada
del tiempo
Fruta fresca

16

Alubias pintas con verduras

Pollo asado al
chilindrón
Fruta fresca

17

Espaguetis con tomate

Merluza a la
andaluza con
ensalada de colores
Yogur

20

Arroz con tomate

Rape al horno en
salsa verde
Fruta fresca

21

Puré de verduras

Albóndigas al
horno en salsa
jardinera
Fruta fresca

22

Lentejas castellanas

Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida
Fruta fresca

23

Patatas a la Riojana

Merluza a la
romana con
ensalada verde
Fruta fresca

24

Pochas estofadas

Tortilla francesa
con queso con
ensalada de
colores
Actimel

27

Guisantes con jamón

Magro de cerdo estofado
con patatas
Fruta fresca

28

Crema de calabacín

Filete de pollo
empanado con
ensalada de colores
Fruta fresca

29

Olla cordobesa (garbanzos con verduras)

Limanda al horno
con tomate natural
Fruta fresca

30

Ensalada campera

Ragout de ternera
estofado con
verduras
Fruta fresca

31

Tallarines primaverales (tomate y verduras)

Caballa con ensalada del
tiempo
Yogur

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: 686
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe: 3,6 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca: 187 mg Vit.A: 432 µg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,5 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe: 3,6 mg G.sat: 3,6 %

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja y frutas de temporada). 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 **L** 2 **M** 3 **X** - Holidays

- 6 **L** - Homemade lentils - Eggs with bechamel and colors salad - Peach in syrup
- 7 **M** - Vegetables cream - Sajonia chop with potatoes - Fresh fruit
- 8 **X** - Pasta salad - Baked hake in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 9 **J** - Green beans with tomato - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 10 **V** - Mixed paella - Breaded cod with natural tomato - Yogurt
-
- 13 **L** - Milanese rice - Baked salmon in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 14 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 15 **X** - Mixed sautéed vegetables - Potato and onion omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 16 **J** - Pinto beans with vegetables - Roast chicken with chilindron sauce - Fresh fruit
- 17 **V** - Spaghetti with tomato - Floured hake in with colors salad - Yogurt
-
- 20 **L** - Rice with tomato - Baked goosefish in green sauce - Fresh fruit
- 21 **M** - Pure of vegetables - Mackerel with green salad - Peach in syrup
- 22 **X** - Castilians lentils - Grilled pork loin with colors salad - Fresh fruit
- 23 **J** - Rioja style stewed potatoes - Breaded hake with green salad - Fresh fruit
- 24 **V** - Stewed white beans - French omelet with colors salad - Actimel
-
- 27 **L** - Green peas with ham - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 28 **M** - Zucchini cream - Breaded chicken filet with colors salad - Fresh fruit
- 29 **X** - Chickpeas with vegetables - Baked limanda with natural tomato - Fresh fruit
- 30 **J** - Potato salad - Stewed veal ragout with vegetables - Fresh fruit
- 31 **V** - Spring noodles - Mackerel with seasonal salad - yogurt

MENUS EN FRANÇAIS

1 **L** 2 **M** 3 **X** - Vacances

- 6 **L** - Lentilles aux légumes - Ceufs à la béchamel accompagnés d'une salade - Pêche
- 7 **M** - Soupe de légumes - Côtelettes à la saxonne avec des pommes de terre - Fruit frais
- 8 **X** - Salade de pâtes - Merlu au four accompagné de légumes - Fruit frais
- 9 **J** - Haricots verts à la tomate - Viande d'hamburger cuite au four à la sauce printanière - Fruit frais
- 10 **V** - Paella mixte (légumes, poulet et poisson) - Morue à la romaine accompagnée de tomates - Yaourt
-
- 13 **L** - Riz à la milanaise - Saumon au four accompagné de légumes - Fruit frais
- 14 **M** - Bouillon de cocido - Cocido complet - Fruit frais
- 15 **X** - Ragoût de légumes rissolés - Tortilla de pommes de terre et oignons accompagnée d'une salade - Fruit frais
- 16 **J** - Haricots Pinto accompagnés de légumes - Poulet rôti à la sauce chilindrón - Fruit frais
- 17 **V** - Spaghettis à la sauce tomate - Merlu à l'andalous accompagnés d'une salade - Yaourt
-
- 20 **L** - Riz à la sauce tomate - Lotte au four accompagnée d'une sauce verte - Fruit frais
- 21 **M** - Purée de légumes - Boulettes au four à la sauce jardinière - Fruit frais
- 22 **X** - Lentilles castillanes - Échine grillée accompagnée de pommes de terre - Fruit frais
- 23 **J** - Pommes de terre à la riojana - Cabillaud à la romaine accompagné d'une salade verte - Fruit frais
- 24 **V** - Haricots blancs et verts cuits à l'étouffée - Omelette au fromage accompagnée d'une salade - Actimel
-
- 27 **L** - Petits pois rissolés avec du jambon - Maigre de porc accompagné de pommes de terre - Fruit frais
- 28 **M** - Soupe de courgettes - Filet de poulet pané accompagné d'une salade - Fruit frais
- 29 **X** - Pois chiches à la cordouane - Sole au four à la sauce tomate - Fruit frais
- 30 **J** - Salade de campagne - Ragoût de boeuf aux légumes - Fruit frais
- 31 **V** - Nouilles de printemps (tomate et légumes) - Maquereau accompagné d'une salade - Yaourt



COLEGIO TRILINGÜE VIRGEN DE LOS REMEDIOS

Descarga este menú en:

www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: vremedios Contraseña: g7bgug



Mayo 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