

LUNES**COCINAS CENTRALES**

5 Espaguetis a la napolitana (pasta, tomate y verduras)
 Bacalao rebozado con ensalada de colores
 Fruta fresca

12 Crema de verduras (patatas y verduras variadas)
 Salchichas de pavo al vapor en salsa con patatas
 Fruta fresca

19 Marmitako vasco (patatas, verduras y atún)
 Lomo de Sajonia al horno con rodaja de tomate natural
 Fruta fresca

26 Crema de puerro (patata y puerro)
 Cinta de lomo a la plancha con patatas
 Fruta fresca

MARTES

6 Judías verdes con patatas
 Albóndigas de ternera al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)
 Fruta fresca

13 Sopa de cocido (fideos y caldo)
 Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
 Fruta fresca

20 Puré de zanahoria (patata, zanahoria y puerro)
 Abadejo rebozado con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

27 Lentejas estofadas (lentejas, y verduras)
 Merluza a la romana con ensalada de colores
 Fruta fresca

MIÉRCOLES**FEBRERO 2018**

7 Lentejas caseras (lentejas, verduras y chorizo)
 Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

14 Macarrones con tomate
 Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

21 Judías pintas caseras (judías pintas, verduras y chorizo)
 Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
 Fruta fresca

28 Espaguetis con champiñones (pasta, tomate y champiñón)
 Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
 Fruta fresca

JUEVES

1 Patatas con magro (patatas, verduras variadas y magro de cerdo)
 San Jacobo (jamón y queso) con ensalada verde
 Fruta fresca

8 Sopa de pescado (fideos, bacalao, marisco y verduras)
 Muslitos de pollo asados en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
 Fruta fresca

15 FESTIVO

22 Arroz con salchichas (arroz, tomate y salchichas)
 Caella al horno en salsa verde (guisantes)
 Fruta fresca

VIERNES

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
 Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
 Yogur

9 Judías blancas estofadas (Judías blancas y verduras)
 Merluza al horno en salsa de tomate y setas
 Natillas

16 FESTIVO

23 Tallarines con tomate
 Huevos con bechamel con ensalada verde
 Yogur

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
 Grasas: 32% - Kcalorías: 681
 Ca.: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
 Fe.: 3.9 mg G.sat.: 3.5 %

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
 Grasas: 31% - Kcalorías: 656
 Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
 Fe.: 3.6 mg G.sat.: 4.0%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
 Grasas: 31% - Kcalorías: 672
 Ca.: 175 mg Vit.A: 3.70 µg -
 Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9 %

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

Hydra. car.: 55% - Proteínas: 15%
 Grasas: 30% - Kcalorías: 675
 Ca.: 179 mg Vit.A: 3.40 µg -
 Fe.: 2.9 mg G.sat.: 3.0%

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 completo y exacta está a disposición en el centro.

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

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Potato with lean pork - Ham cordon bleu with green salad - Fresh fruit
- 2 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
-
- 5 **L** - Spaghetti napolitana - Battered cod with colors salad - Fresh fruit
- 6 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 7 **X** - Homemade lentils - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 8 **J** - Fish soup - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 9 **V** - Stewed white beans - Baked hake in tomato and mushroom sauce - Custard
-
- 12 **L** - Vegetables cream - Steamed turkey sausages with potatoes - Fresh fruit
- 13 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 14 **X** - Macaroni with tomato sauce - fried fish with seasonal salad - Fresh fruit
- 15 **J** - Party
- 16 **V** - Party
-
- 19 **L** - Tuna pot - Baked Saxon loin with natural tomato - Fresh fruit
- 20 **M** - Carrot pureed - Breaded pollack with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **X** - Homemade pinto beans - Baked hamburger in gardened sauce - Fresh fruit
- 22 **J** - Rice with tomato and sausages - Baked blue shark in green sauce - Fresh fruit
- 23 **V** - Pasta with tomato sauce - Eggs with béchamel with green salad - Yogurt
-
- 26 **L** - Leeks cream - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 27 **M** - Stewed lentils - Breaded hake with colors salad - Fresh fruit
- 28 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with green salad - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - ENSALADA VARIADA- HUEVOS FRITOS CON TOMATE- FRUTA
- 2 **V** - CREMA DE PUERROS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
-
- 5 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 6 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 7 **X** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 8 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 9 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
-
- 12 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 13 **M** - PISTO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 14 **X** - PURÉ DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA- FRUTA
- 15 **J** - FESTIVO
- 16 **V** - FESTIVO
-
- 19 **L** - JUDIAS VERDES - POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 20 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 21 **X** - ENSALADA DE TOMATE - ROLLITOS DE PAVO CON QUESO - FRUTA
- 22 **J** - ESPINACAS A LA CREMA - SAN JACOBO - FRUTA
- 23 **V** - CREMA DE CALABAZA - BACALAO CON TOMATE- FRUTA
-
- 26 **L** - ENSALADA MIXTA -LOMO ADOBADO - FRUTA
- 27 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 28 **X** - PURÉ DE BONIATO- PIZZA VARIADA CON ENSALADA - FRUTA



MENÚ COCINAS



Febreiro 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@coconcentrales.es
Nº Registro Sanitario: 26.01783/M