

LUNES

2 Patatas guisadas (verdura)
Lacón a la plancha con tomate natural
Gelatina de frutas

9 Puré de calabaza
Escalope de pollo con patatas
Fruta fresca

16 Espaguetis a la napolitana
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con ensalada de colores
Fruta fresca

23 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)
Merluza rebozada con ensalada verde
Fruta fresca

30 Puré de zanahoria
Delicias de calamar con ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

3 Judías blancas caseras (verduras y chorizo)
Bacalao Orly con ensalada de colores
Fruta fresca

10 Lentejas castellanas (verduras y jamón)
Pescadilla rebozada con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

24 Crema de espárragos
Ragout de ternera estofado con patatas
Fruta fresca

31 Marmitako vasco (patatas guisadas con atún)
Salchichas de pavo al vapor en salsa con setas
Fruta fresca

MIÉRCOLES

4 Arroz con pollo
Huevos con bechamel con ensalada verde
Fruta fresca

11 Arroz con tomate
Tortilla de patata y queso con ensalada verde
Fruta fresca

18 Sopa de picadillo (pasta, jamón cocido, huevo y verduras)
Cinta de lomo a la plancha con patata cocida
Fruta fresca

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

JUEVES

5 Macarrones con tomate
Filete de caballa con patata
Fruta fresca

12 FESTIVO

19 Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)
Abadejo al horno en salsa de tomate y calabacín
Fruta fresca

26 Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)
Caella al horno en salsa marinera (marisco y verduras)
Fruta fresca

OCTUBRE 2017

VIERNES

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

13 FESTIVO

20 Judías pintas caseras (verduras y chorizo)
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Yogur

27 Lentejas caseras (chorizo y verduras)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Actimel

COCINAS CENTRALES

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca.: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
Fe.: 3.9 mg G.sat: 3.5%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat: 4.0%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.70 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9%

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat: 3.6%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 191 mg Vit.A: 3.40 µg -
Fe.: 3.2 mg G.sat: 3.0%

MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Stewed potatoes - Lacon with natural tomato-
Fresh fruit
- 3 **M** - Homemade white beans - Breaded cod with
colors salad - Fresh fruit
- 4 **X** - Rice with chicken - Eggs with béchamel and
green salad - Fresh fruit
- 5 **J** - Macaroni with tomato - Mackerel filet with
potatoes - Fresh fruit
- 6 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
-
- 9 **L** - Pumpkin cream - Chicken scallop with
potatoes - Fresh fruit
- 10 **M** - Castilians lentils - Breaded whiting with
seasonal salad - Fresh fruit
- 11 **X** - Rice with tomato - Cheese and potato omelet
with green salad - Fresh fruit
- 12 **J** - Holidays
- 13 **V** - Holidays
-
- 16 **L** - Spaghetti napolitana - Fish fry with colors
salad - Fresh fruit
- 17 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs
in spring sauce - Fresh fruit
- 18 **X** - Piccadilly soup - Grilled pork loin with boiled
potatoes - Fresh fruit
- 19 **J** - Mixed Paella - Baked Pollack in zucchini and
tomato sauce - Fresh fruit
- 20 **V** - Homemade pinto beans - Tuna and potato
omelet with seasonal salad - Yogurt
-
- 23 **L** - Macaroni with tomato sauce - Breaded hake
with green salad- Fresh fruit
- 24 **M** - Asparagus cream - Stewed veal ragout with
potatoes - Fresh fruit
- 25 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 26 **J** - Rice with tomato and boiled eggs - Baked
blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 27 **V** - Homemade lentils - Potato and zucchini
omelet with colors salad- Actimel
-
- 30 **L** - Carrot cream - Squid delights with seasonal
salad - Fresh fruit
- 31 **M** - Stewed potatoes with tuna - Steamed turkey
sausages with mushrooms - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 2 **L** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA
- 3 **M** - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE
JAMÓN - FRUTA
- 4 **X** - CONSOMÉ - POLLO CON TOMATE - FRUTA
- 5 **J** - ENSALADA MIXTA - REDONDO DE
TERNERA CON PATATAS - FRUTA
- 6 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALÁITOS - FRUTA
-
- 9 **L** - REPOLLO - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 10 **M** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE TERNERA -
FRUTA
- 11 **X** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR A LA
PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 12 **J** - VACACIONES
- 13 **V** - VACACIONES
-
- 16 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE
SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 17 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 18 **X** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - FILETE DE POLLO -
FRUTA
- 19 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES
CON JAMÓN - FRUTA
- 20 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - PIZZA - FRUTA
-
- 23 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON
ENSALADA - FRUTA
- 24 **M** - ALCACHOFAS - TORTILLA FRANCESA -
FRUTA
- 25 **X** - PURÉ DE VERDURAS - LUBINA AL HORNO -
FRUTA
- 26 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN
SALSA - FRUTA
- 27 **V** - ESPINACAS CON PATATA - PECHUGA DE
PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 30 **L** - ENSALADA MIXTA - LOMO FRESCO -
FRUTA FRESCA
- 31 **M** - SOPA DE FIDEOS - MERLUZA AL HORNO
CON EN SALADA - FRUTA FRESCA



MENÚ GENERAL



Octubre 2017

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