

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ausolan  
**COCINAS CENTRALES**

**SEPTIEMBRE 2018**

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

10

Espaguetis gratinados

Fritos varios de pescado con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

11

Crema de zanahoria

Albóndigas al horno en salsa con patatas  
Fruta fresca

12

Lentejas castellanas

Caballa con tomate natural  
Fruta fresca

13

Guiso de patatas

Pollo asado con verduras  
Fruta fresca

14

Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y atún  
Yogur

17

Crema de calabacín

Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

18

Sopa de cocido

Cocido completo  
Fruta fresca

19

Patatas a la Riojana

Merluza horneada a la gallega con zanahoria  
Fruta fresca

20

Judías pintas con verduritas

Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

21

Paella mixta

Salmón horneado a la naranja con verduritas  
Helado

24

Lentejas a la hortelana

Calamares a la andaluza con ensalada verde  
Fruta fresca

25

Judías verdes con patatas y tomate

Ternera guisada a la jardinera  
Fruta fresca

26

Puré de verduras

Tortilla de patata y calabacín con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

27

Alubias blancas caseras

Pechuga de pollo al horno en salsa con champiñón  
Fruta fresca

28

Macarrones con tomate y jamón cocido

Merluza al horno en salsa de manzana con zanahoria  
Yogur

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%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit.A: 37.0 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: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 191 mg Vit.A: 340 µg -  
Fe.: 3.2 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 completa y exacta está a disposición en el centro.

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

## MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Holidays
- 4 **M** - Holidays
- 5 **X** - Holidays
- 6 **J** - Holidays
- 7 **V** - White rice with tomato - Baked pork loin with green salad - Peaches in syrup
- 
- 10 **L** - Gratin spaghetti - Fried fish with seasonal salad - Fruit
- 11 **M** - Carrots cream - Meatballs with potatoes - Fruit
- 12 **X** - Castilians lentils - Mackerel with natural tomato slices - Fruit
- 13 **J** - Stewed potatoes - Roast chicken with vegetables - Fruit
- 14 **V** - White bean stew with vegetables - Potato omelet with salad - Yogurt
- 
- 17 **L** - Zucchini cream - Lean pork stew with potatoes - Fruit
- 18 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fruit
- 19 **X** - Stewed potatoes with chorizo - Hake baked with carrot - Fruit
- 20 **J** - Pinto beans stew with vegetables - Eggs with bechamel with seasonal salad - Fruit
- 21 **V** - Mixed paella - Salmon baked in orange with vegetables - Ice cream
- 
- 24 **L** - Stewed lentils with vegetables - Floured calamari with green salad - Fruit
- 25 **M** - Green beans with potatoes and tomato - Beef stewed to the gardener - Fruit
- 26 **X** - Pureed vegetables - Zucchini omelet with seasonal salad - Fruit
- 27 **J** - Homemade white beans - Baked chicken breast in mushroom sauce - Fruit
- 28 **V** - Macaroni with tomato and cooked ham - Hake baked in apple sauce with carrot - Yogurt

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** - VACACIONES
- 4 **M** - VACACIONES
- 5 **X** - VACACIONES
- 6 **J** - VACACIONES
- 7 **V** - PURÉ DE CALABACÍN - FLETÁN EN SALSA - FRUTA
- 
- 10 **L** - CONSOMÉ - TORTILLA DE QUESO, ENSALADA - FRUTA
- 11 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 12 **X** - JUDÍAS VERDES - SAN JACOBO - FRUTA
- 13 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - PESCADILLA ANDALUZA - FRUTA
- 14 **V** - ENSALADA DE PASTA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 
- 17 **L** - ARROZ CON TOMATE- LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 18 **M** - PURÉ DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 19 **X** - ACELGAS - AL ITAS DE POLLO - FRUTA
- 20 **J** - SOPA DE PICADILLO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 21 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
- 
- 24 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 25 **M** - ENSALADILLA RUSA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 26 **X** - SOPA DE ARROZ- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 27 **J** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO - FRUTA
- 28 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA



## C.E.I.P. VIRGEN DE LOS REMEDIOS

Descarga este menú en:

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

Usuario: vremedios Contraseña: g7bgug



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