

LUNES

3 Crema de calabacín
Lacón a la plancha con patatas
Fruta fresca

10 Puré de calabaza
Pollo asado a la cazadora
Fruta fresca

17 Espaguetis a la napolitana
Rosada rebozada con ensalada de colores
Fruta fresca

24 Crema de verduras
Salchichas de pavo al vapor en salsa de setas
Fruta fresca

31 FESTIVO

MARTES

4 Lentejas caseras
Lenguado empanado con ensalada verde
Fruta fresca

11 Judías blancas caseras
Filete de caballa con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

25 Macarrones con tomate
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y palitos de merluza) con ensalada verde
Fruta fresca

MIÉRCOLES

5 Sopa maravilla
Hamburguesa al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

12 FESTIVO

19 Lentejas estofadas
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

OCTUBRE 2016

JUEVES

6 Macarrones gratinados
Fletan al horno en salsa verde
Fruta fresca

13 Patatas con magro
Pescadilla al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

20 Sopa de picadillo
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta fresca

27 Arroz milanés
Pescadilla al horno en salsa marinera
Fruta fresca

VIERNES

7 Arroz con pollo
Huevos con bechamel con ensalada de colores
Yogur

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

21 Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)
Merluza al horno en salsa de tomate y zanahoria
Actimel

28 Judías blancas con verduras
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Yogur

COCINAS CENTRALES

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.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit. A.: 430 µg -
Fe.: 3,6 mg G. sat.: 4,0%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit. A.: 376 µg -
Fe.: 5,1 mg G. sat.: 3,9%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit. A.: 360 µg -
Fe.: 3,5 mg G. sat.: 3,6%

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Zucchini cream - Lacon with potatoes - Fresh fruit
- 4 **M** - Homemade lentils - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 5 **X** - Wonder soup - Hamburger in vegetables sauce - Fresh fruit
- 6 **J** - Gratin macaroni - Baked halibut in green sauce - Fresh fruit
- 7 **V** - Rice with chicken - Eggs with béchamel with colors salad - Yogurt
-
- 10 **L** - Pumpkin cream - Roast chicken in cacciatore sauce - Fresh fruit
- 11 **M** - Homemade white beans - Mackerel filet with seasonal salad - Fresh fruit
- 12 **X** - Holidays
- 13 **J** - Potato with lean pork - Baked whiting in vegetables sauce - Fresh fruit
- 14 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
-
- 17 **L** - Spaghetti napolitana - Breaded pink fish with colors salad - Fresh fruit
- 18 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 19 **X** - Stewed lentils - Tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 20 **J** - Piccadilly soup - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 21 **V** - Mixed Paella - Baked hake in carrot and tomato sauce - Actimel
-
- 24 **L** - Vegetables cream - Steamed turkey sausages with mushrooms sauce - Fresh fruit
- 25 **M** - Macaroni with tomato sauce - Fish fried with green salad - Fresh fruit
- 26 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 27 **J** - Milanese rice - Baked whiting in seafood sauce - Fresh fruit
- 28 **V** - White beans with vegetables - Potato and zucchini omelet with colors salad - Yogurt
-
- 31 **L** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 4 **M** - CONSOMÉ - LOMO CON TOMATE - FRUTA
- 5 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA
- 6 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
- 7 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALÁITOS - FRUTA
-
- 10 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 11 **M** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 12 **X** - VACACIONES
- 13 **J** - ENSALADA VARIADA - HUEVOS FRITOS CON BEICON - FRUTA
- 14 **V** - CREMA DE PUERROS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
-
- 17 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 18 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 19 **X** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 20 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 21 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
-
- 24 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 25 **M** - ALCACHOFAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 26 **X** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 27 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN SALSA - FRUTA
- 28 **V** - PURÉ DE VERDURAS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 31 **L** - VACACIONES



AZORÍN

Descarga este menú en:
www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: azorin Contraseña: a49vxn



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