

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

SEPTIEMBRE 2016

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

8

Espaguetis con tomate
Huevos con bechamel y ensalada verde
Melocotón en almíbar

9

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

12

Puré de verduras
Muslitos de pollo asados a la cazadora (champiñón)
Fruta fresca

13

Judías blancas estofadas (verduras)
Merluza rebozada con ensalada del tiempo
Fruta fresca

14

Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)
Tortilla de jamón con ensalada de colores
Fruta fresca

15

Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Rosada al horno en salsa con patata cocida
Fruta fresca

16

Sopa de pescado (pasta, pescado blanco y verduras)
Magro de cerdo estofado (verduras)
Actimel

19

Judías verdes con patata
Salchichas de pavo al vapor con tomate y zanahoria
Fruta fresca

20

Olla de legumbres (garbanzos, judías, verduras)
Lenguado empanado con ensalada verde
Fruta fresca

21

Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)
Tortilla de atún con ensalada del tiempo
Fruta fresca

22

Purrusalda (patatas con bacalao)
Albóndigas de ternera al horno en salsa primavera (guisantes y zanahoria)
Fruta fresca

23

Arroz blanco con tomate
Filete de caballa con patatas chips
Yogur

26

Sopa de verduras (pasta y verduras variadas)
Cinta de lomo a la plancha con patatas al vapor
Fruta fresca

27

Judías pintas caseras (verduras y chorizo)
Fritura de pescado (croquetas, empanadillas y palitos de merluza) con ensalada de colores
Fruta fresca

28

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa con setas
Fruta fresca

29

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo asado con patatas
Fruta fresca

30

Tallarines con tomate
Pescadilla a la andaluza con ensalada verde
Natillas

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

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit. A.: 30 ug -
Fe.: 3,6 mg G.sat.: 4,0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit. A.: 378 ug -
Fe.: 5,1 mg G.sat.: 3,9 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 665
Ca.: 190 mg Vit. A.: 360 ug -
Fe.: 3,5 mg G.sat.: 3,6 %

MENUS IN ENGLISH

- 5 **L** - Holidays
- 6 **M** - Holidays
- 7 **X** - Holidays
- 8 **J** - Spaghetti with tomato - Eggs with béchamel and green salad - Peach in syrup
- 9 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
-
- 12 **L** - Pureed vegetables - Roast chicken drumstick cacciadore - Fresh fruit
- 13 **M** - Stewed white beans - Breaded hake with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **X** - Mixed Paella - Ham omelet with colors salad - Fresh fruit
- 15 **J** - Homemade lentils - Baked Pink fish in sauce with boiled potatoes - Fresh fruit
- 16 **V** - Fish soup - Stewed lean pork - Actimel
-
- 19 **L** - Green beans with potatoes - Steamed turkey sausages with tomato and carrot - Fresh fruit
- 20 **M** - Vegetables pot - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 21 **X** - Gratin macaroni - Tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 22 **J** - Potato stew with cod - Baked veal meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 23 **V** - Rice with tomato- Mackerel filet with chips - Yogurt
-
- 26 **L** - Vegetables soup - Grilled pork loin with steamed potatoes - Fresh fruit
- 27 **M** - Homemade pinto beans - Fish fried with colors salad - Fresh fruit
- 28 **X** - Pumpkin cream - Grilled veal hamburger in mushroom sauce - Fresh fruit
- 29 **J** - Lentils with vegetables - Roast chicken drumsticks - Fresh fruit
- 30 **V** - Noodles with tomato - Floured whiting with green salad - Custard

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 5 **L** - VACACIONES
- 6 **M** - VACACIONES
- 7 **X** - VACACIONES
- 8 **J** - GAZPACHO - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 9 **V** - PURÉ DE CALABACÍN - FLETÁN EN SALSA - FRUTA
-
- 12 **L** - CONSOMÉ - GALLO A LA ANDALUZA, ENSALADA - FRUTA
- 13 **M** - ENSALADA MIXTA - CINTA DE LOMO - FRUTA
- 14 **X** - JUDÍAS VERDES - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 15 **J** - SALMOREJO - FILETE DE TENERA - FRUTA
- 16 **V** - ENSALADA DE PASTA - REVUELTO DE AJETES - FRUTA
-
- 19 **L** - REPOLLO CON MANZANA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 20 **M** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 21 **X** - ACELGAS - AL ITAS DE POLLO - FRUTA
- 22 **J** - CREMA DE PUERROS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 23 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
-
- 26 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 27 **M** - MOJETE MURCIANO - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 28 **X** - ESPÁRRAGOS - BOQUERONES - FRUTA
- 29 **J** - BRÓCOLI - LENGUADO - FRUTA
- 30 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA



MENÚ GENERAL L.C.



Septiembre 2016

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