

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES**

7 Lentejas caseras
Fletan a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Gelatina de frutas

21 Lentejas castellanas
Merluza rebozada con ensalada de colores
Fruta fresca

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

1 FESTIVO

8 Crema de puerros
Muslitos de pollo asados en salsa pepitoria
Fruta fresca

15 Alubias blancas guisadas
Pescadilla a la romana con ensalada de colores
Fruta fresca

22 Puré de verduras
Jamoncitos de pollo asados con patatas
Fruta fresca

29 Lentejas caseras
Lenguado empanado con ensalada verde
Fruta fresca

2 Arroz con pollo
Merluza al horno en salsa verde
Fruta fresca

9 Espaguetis con champiñones
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

16 Guiso del pescador
Albóndigas al horno en salsa primavera
Fruta fresca

23 Tallarines con tomate
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

3 Alubias pintas estofadas
Huevos con bechamel con ensalada verde
Fruta fresca

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

17 Macarrones gratinados
Rosada al horno con verduras
Fruta fresca

24 Arroz a la milanese
Fogonero al horno en salsa marisquera
Fruta fresca

NOVIEMBRE 2016

4 Tallarines gratinados
Hamburguesa al horno en salsa jardinera
Yogur

11 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas chips
Yogur

18 Paella de verduras
Tortilla de patata y jamón con ensalada del tiempo
Actimel

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

Hydra. car.: 53%-Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca: 191 mg Vit.A: 340 µg -
Fe: 3,2 mg G.sat: 3,0%

Hydra. car.: 52%-Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca: 193 mg Vit.A: 452 µg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 4,4%

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

Hydra. car.: 55%-Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca: 179 mg Vit.A: 340 µg -
Fe: 2,9 mg G.sat: 3,0%

Hydra. car.: 54%-Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca: 186 mg Vit.A: 370 µg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,3%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - Holidays
- 2 **X** - Rice with chicken - Baked hake in green sauce - Fresh fruit
- 3 **J** - Stewed pinto beans - Eggs with béchamel with green salad - Fresh fruit
- 4 **V** - Pasta au gratin - Baked hamburger in gardened sauce - Yogurt

- 7 **L** - Homemade lentils - Floured halibut with colors salad- Fresh fruit
- 8 **M** - Leeks cream - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 9 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad- Fresh fruit
- 10 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 11 **V** - Rice with tomato - Mackerel filet with chips potatoes - Yogurt

- 14 **L** - Green beans with potatoes - Grilled pork loin with green salad- Jelly
- 15 **M** - Stewed white beans - Breaded whiting with colors salad- Fresh fruit
- 16 **X** - Stewed potatoes with fish - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 17 **J** - Macaroni au gratin - Baked pink fish with vegetables- Fresh fruit
- 18 **V** - Vegetable paella - Ham and potatoe omelet with seasonal salad - Actimel

- 21 **L** - Stewed lentils with ham - Breaded hake with colors salad- Fresh fruit
- 22 **M** - Vegetables pureed - Roasted chicken drumsticks with potatoes - Fresh fruit
- 23 **X** - Pasta with tomato - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 24 **J** - Milanese rice - Baked coalfish in seafood sauce - Fresh fruit
- 25 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt

- 28 **L** - Zucchini cream - Lacon with potatoes - Fresh fruit
- 29 **M** - Homemade lentils - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 30 **X** - Wonder soup - Hamburger in vegetables sauce - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **M** - FESTIVO
- 2 **X** - ENSALADA DE TOMATE - PECHUGA DE PAVO EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA
- 3 **J** - SOPA DE FIDEOS- EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 4 **V** - HABITAS SALTEADAS- TORTILLA FRANCESA - FRUTA

- 7 **L** - ENSALADA MIXTA - LOMO FRESCO CON TOMATE - FRUTA
- 8 **M** - ARROZ TRES DELICIAS- FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 9 **X** - PISTO - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 10 **J** - ENSALADA MIXTA - POLLO ASADO EN SALSA - FRUTA
- 11 **V** - BERENJENAS GRATINADAS- TORTILLA FRANCESA - FRUTA

- 14 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 15 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 16 **X** - CALABACÍN A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA A LA MILANESA - FRUTA
- 17 **J** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 18 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - LENGUADO CON TOMATE - FRUTA

- 21 **L** - SOPA DE LETRAS - CROQUETAS CASERAS - FRUTA
- 22 **M** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 23 **X** - CONSOMÉ - LUBINA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 24 **J** - PURÉ DE ZANAHORIA- CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 25 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA

- 28 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 29 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 30 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA



MENÚ BASAL



Noviembre 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