

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

# COCINAS CENTRALES

## DICIEMBRE 2016

**5** Puré de calabaza  
Pollo asado al chilindrón (tomate, pimiento y jamón)  
Fruta fresca

**6**  
FESTIVO

**12** Espaguetis a la napolitana  
Rosada en salsa con calabacín  
Fruta fresca

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

**19** Crema de verduras  
Salchichas de pavo al vapor en salsa con setas  
Fruta fresca

**20** Macarrones con tomate  
Lenguado empanado con ensalada verde  
Fruta fresca

**26**  
VACACIONES

**27**  
VACACIONES

**7** Lentejas caseras  
Pescadilla a la romana con ensalada verde  
Fruta fresca

**14** Pochas estofadas (alubias blancas con verduras)  
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**21** Sopa de picadillo (fideos, pollo y verduras)  
Cinta de lomo a la plancha con patatas  
Fruta fresca

**28**  
VACACIONES

**1** Macarrones gratinados  
Fletan al horno en salsa verde (guisantes)  
Fruta fresca

**8**  
FESTIVO

**15** Paella mixta (verduras, pollo y pescado)  
Merluza rebozada con ensalada de colores  
Fruta fresca

**22**  
**COMIDA DE FIESTA**

**29**  
VACACIONES

**2** Arroz con pollo  
Huevos con bechamel con ensalada de colores  
Yogur

**9**  
FESTIVO

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

**23**  
VACACIONES

**30**  
VACACIONES

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca.: 187 mg Vit. A.: 432 µg -  
Fe.: 3.9 mg G. sat.: 3.5%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 156 mg Vit. A.: 430 µg -  
Fe.: 3.6 mg G. sat.: 4.0%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit. A.: 376 µg -  
Fe.: 5.1 mg G. sat.: 3.9%

Hydra. 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

- 1 **J** - Gratin macaroni - Baked halibut in green sauce - Fresh fruit
- 2 **V** - Rice with chicken - Eggs with béchamel with colors salad - Yogurt
- 
- 5 **L** - Pumpkin cream - Roast chicken in cacciatore sauce - Fresh fruit
- 6 **M** - Holidays
- 7 **X** - Homemade lentils - Breaded whiting with green salad - Fresh fruit
- 8 **J** - Holidays
- 9 **V** - Holidays
- 
- 12 **L** - Spaghetti napolitana - Baked pink fish in zucchini sauce - Fresh fruit
- 13 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 14 **X** - Stewed white beans - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 15 **J** - Mixed Paella - Breaded hake with colors salad - Fresh fruit
- 16 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
- 
- 19 **L** - Vegetables cream - Steamed turkey sausages with mushrooms sauce - Fresh fruit
- 20 **M** - Macaroni with tomato sauce - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 21 **X** - Piccadilly soup - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 22 **J** - PARTY MEAL
- 23 **V** - Holidays
- 
- 26 **L** - Holidays
- 27 **M** - Holidays
- 28 **X** - Holidays
- 29 **J** - Holidays
- 30 **V** - Holidays

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
- 2 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALAITOS - FRUTA
- 
- 5 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 6 **M** - VACACIONES
- 7 **X** - CONSOMÉ - LOMO CON TOMATE - FRUTA
- 8 **J** - VACACIONES
- 9 **V** - VACACIONES
- 
- 12 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 13 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 14 **X** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 15 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 16 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
- 
- 19 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 20 **M** - PISTO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 21 **X** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 22 **J** - ENSALADA VARIADA - MUSLITOS DE POLLO AL HORNO - FRUTA
- 23 **V** - VACACIONES
- 
- 26 **L** - VACACIONES
- 27 **M** - VACACIONES
- 28 **X** - VACACIONES
- 29 **J** - VACACIONES
- 30 **V** - VACACIONES



## MENÚ BASAL



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