

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

SEPTIEMBRE 2017

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

8

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

18

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

19

Olla de legumbres (garbanzos, judías, verduras)
Abadejo rebozado con ensalada verde
Fruta fresca

20

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

21

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

22

Arroz blanco con tomate
Filete de caballa con patatas chips
Natillas

25

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

26

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

27

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

28

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo asado con patatas
Fruta fresca

29

Tallarines con tomate
Pescadilla a la andaluza con ensalada verde
Yogur

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: 30 µg -
Fe: 3,6 mg G.sat: 4,0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg Vit A: 378 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

- 4 **L** - Holidays
- 5 **M** - Holidays
- 6 **X** - Holidays
- 7 **J** - Holidays
- 8 **V** - Spaghetti with tomato - Eggs with béchamel and green salad - Peach in syrup
-
- 11 **L** - Pureed vegetables - Roast chicken drumstick cacciadore - Fresh fruit
- 12 **M** - Stewed white beans - Breaded hake with seasonal salad - Fresh fruit
- 13 **X** - Mixed Paella - Potato and ham omelet with colors salad - Fresh fruit
- 14 **J** - Homemade lentils - Baked blue shark in sauce with boiled potatoes - Fresh fruit
- 15 **V** - Fish soup - Stewed lean pork - Yogurt
-
- 18 **L** - Green beans with potatoes - Steamed turkey sausages with tomato and carrot - Fresh fruit
- 19 **M** - Vegetables pot - Breaded Pollack with green salad - Fresh fruit
- 20 **X** - Gratin macaroni - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **J** - Potato stew with cod - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 22 **V** - White rice with tomato - Mackerel fillet with chips potatoes - Custard
-
- 25 **L** - Vegetables soup - Grilled pork loin with steamed potatoes - Fresh fruit
- 26 **M** - Homemade pinto beans - Fish fried with colors salad - Fresh fruit
- 27 **X** - Pumpkin cream - Grilled hamburger in mushroom sauce - Fresh fruit
- 28 **J** - Lentils with vegetables - Roast chicken drumsticks with potatoes - Fresh fruit
- 29 **V** - Noodles with tomato - Floured whiting with green salad - Yogurt

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

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



MENÚ GENERAL L.C.



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