

**LUNES**

**2** Patatas guisadas (verdura)  
Lacón a la plancha con tomate natural  
Gelatina de frutas

**9** Puré de calabaza  
Pollo asado a la cazadora (champiñón)  
Fruta fresca

**16** Espaguetis a la napolitana  
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con ensalada de colores  
Fruta fresca

**23** Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)  
Merluza rebozada con ensalada verde  
Fruta fresca

**30** Puré de zanahoria  
Delicias de calamar con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**MARTES**

**3** Judías blancas caseras (verduras y chorizo)  
Bacalao Orly con ensalada de colores  
Fruta fresca

**10** Lentejas castellanas (verduras y jamón)  
Merluza rebozada con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

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

**24** Crema de espárragos  
Ragout de ternera estofado con patatas  
Fruta fresca

**31** Marmitako vasco (patatas guisadas con atún)  
Salchichas de pavo al vapor en salsa con setas  
Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**4** Arroz con pollo  
Huevos con bechamel con ensalada verde  
Fruta fresca

**11** Arroz con tomate  
Tortilla de patata y queso con ensalada verde  
Fruta fresca

**18** Sopa de picadillo (pasta, jamón cocido, huevo y verduras)  
Cinta de lomo a la plancha con patata cocida  
Fruta fresca

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

**JUEVES**

**5** Macarrones con tomate  
Filete de caballa con patata chips  
Fruta fresca

**12** FESTIVO

**19** Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)  
Abadejo al horno en salsa de tomate y calabacín  
Fruta fresca

**26** Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)  
Caella al horno en salsa marinera (marisco y verduras)  
Fruta fresca

**OCTUBRE 2017**

**VIERNES**

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

**13** FESTIVO

**20** Judías pintas caseras (verduras y chorizo)  
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo  
Yogur

**27** Lentejas caseras (chorizo y verduras)  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Actimel

**COCINAS CENTRALES**

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca.: 187 mg Vit.A.: 4.32 µg -  
Fe.: 3.9 mg G.sat.: 3.5 g

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 156 mg Vit.A.: 4.30 µg -  
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 4.0 g

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit.A.: 3.70 µg -  
Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9 g

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca.: 190 mg Vit.A.: 3.60 µg -  
Fe.: 3.5 mg G.sat.: 3.6 g

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 191 mg Vit.A.: 3.40 µg -  
Fe.: 3.2 mg G.sat.: 3.0 g

## MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Stewed potatoes - Lacon with natural tomato-  
Jelly fruit
- 3 **M** - Homemade white beans - Breaded cod with  
colors salad - Fresh fruit
- 4 **X** - Rice with chicken - Eggs with béchamel and  
green salad - Fresh fruit
- 5 **J** - Macaroni with tomato - Mackerel filet with  
chips potatoes - Fresh fruit
- 6 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
- 
- 9 **L** - Pumpkin cream - Chicken scallop with  
potatoes - Fresh fruit
- 10 **M** - Castilians lentils - Breaded hake with seasonal  
salad - Fresh fruit
- 11 **X** - Rice with tomato - Cheese and potato omelet  
with green salad - Fresh fruit
- 12 **J** - Holidays
- 13 **V** - Holidays
- 
- 16 **L** - Spaghetti napolitana - Fish fry with colors  
salad - Fresh fruit
- 17 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs  
in spring sauce - Fresh fruit
- 18 **X** - Piccadilly soup - Grilled pork loin with boiled  
potatoes - Fresh fruit
- 19 **J** - Mixed Paella - Baked Pollack in zucchini and  
tomato sauce - Fresh fruit
- 20 **V** - Homemade pinto beans - Tuna and potato  
omelet with seasonal salad - Yogurt
- 
- 23 **L** - Macaroni with tomato sauce - Breaded hake  
with green salad- Fresh fruit
- 24 **M** - Asparagus cream - Stewed veal ragout with  
potatoes - Fresh fruit
- 25 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 26 **J** - Rice with tomato and boiled eggs - Baked  
blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 27 **V** - Homemade lentils - Potato and zucchini  
omelet with colors salad- Actimel
- 
- 30 **L** - Carrot cream - Squid delights with seasonal  
salad - Fresh fruit
- 31 **M** - Stewed potatoes with tuna - Steamed turkey  
sausages with mushrooms - Fresh fruit

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 2 **L** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA
- 3 **M** - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE  
JAMÓN - FRUTA
- 4 **X** - CONSOMÉ - POLLO CON TOMATE - FRUTA
- 5 **J** - ENSALADA MIXTA - REDONDO DE  
TERNERA CON PATATAS - FRUTA
- 6 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALÁITOS - FRUTA
- 
- 9 **L** - REPOLLO - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 10 **M** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE TERNERA -  
FRUTA
- 11 **X** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR A LA  
PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 12 **J** - FESTIVO
- 13 **V** - FESTIVO
- 
- 16 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE  
SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 17 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 18 **X** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - FILETE DE POLLO -  
FRUTA
- 19 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES  
CON JAMÓN - FRUTA
- 20 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - PIZZA - FRUTA
- 
- 23 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON  
ENSALADA - FRUTA
- 24 **M** - ALCACHOFAS - TORTILLA FRANCESA -  
FRUTA
- 25 **X** - PURÉ DE VERDURAS - LUBINA AL HORNO -  
FRUTA
- 26 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN  
SALSA - FRUTA
- 27 **V** - ESPINACAS CON PATATA - PECHUGA DE  
PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 
- 30 **L** - ENSALADA MIXTA - LOMO FRESCO -  
FRUTA FRESCA
- 31 **M** - SOPA DE FIDEOS - MERLUZA AL HORNO  
CON EN SALADA - FRUTA FRESCA



## MENÚ ESCOLAR L.C.



Octubre 2017

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