

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES****NOVIEMBRE 2017**

6 Crema de puerros (patata y puerro)
Pollo asado en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
Fruta fresca

7 Judías pintas estofadas (verduras)
Merluza a la romana con ensalada verde
Fruta fresca

8 Espaguetis con champiñón (tomate y champiñón)
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo

9 FESTIVO

10 Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)
Abadejo al horno con tomate y calabacín
Yogur

Del 13 al 17 de Noviembre de 2017 - SEMANA GASTRONÓMICA DEL PAN

13 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de colores
Fruta fresca y pan integral

14 Pochas estofadas (judías blancas con verduras)
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con tomate natural
Fruta fresca y pan de tomate

15 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Albóndigas de ternera al horno en salsa primavera (verduras y guisantes)
Fruta fresca y pan de pasas y espinacas

16 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)
Filete de caballa con patatas chips
Fruta fresca y pan de aceitunas

17 Arroz con tomate
Tortilla de patata y jamón con ensalada verde
Natillas y pan multicereal

20 Lentejas castellanas (verduras y jamón)
Bacalao rebozado con ensalada de colores
Fruta fresca

21 Puré de verduras (patata y verduras variadas)
Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor
Fruta fresca

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

23 Arroz a la milanesa
Caella al horno en salsa marisquera (marisco y verduras)
Fruta fresca

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

27 Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)
Lacón a la plancha con ensalada verde
Fruta fresca

28 Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa con setas
Fruta fresca

29 Purrusalda (patatas, puerro y bacalao)
Salchichas de pavo al vapor en salsa con verduras
Fruta fresca

30 Arroz con tomate
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Fruta fresca

Hydra. car.: 53%-Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 689
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 **X** - Holidays
- 2 **J** - Homemade lentils - Eggs with béchamel with green salad - Fresh fruit
- 3 **V** - Noodles au gratin - Roast veal round in sauce with vegetables - Yogurt
- 6 **L** - Leeks cream - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 7 **M** - Stewed pinto beans - Breaded hake with green salad - Fresh fruit
- 8 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 9 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 10 **V** - Mixed paella - Baked Pollack with tomato and zucchini - Yogurt
- 13 **L** - Green beans with potatoes - Grilled pork loin with green salad - Fresh fruit and Brown bread
- 14 **M** - Stewed white beans - Varied fried fish with natural tomato- Fresh fruit and tomato bread
- 15 **X** - Stewed potatoes with fish - Baked veal meatballs in spring sauce - Fruit and bread with raisins and spinach
- 16 **J** - Macaroni au gratin - Mackerel filet with chips potatoes - Fresh fruit and bread with olives
- 17 **V** - Rice with tomato - Potatoes and ham omelet with green salad - Custard and pan multicereal
- 20 **L** - Stewed lentils with ham - Breaded cod with colors salad- Fresh fruit
- 21 **M** - Pureed vegetables - Roasted chicken drumsticks with steamed potatoes - Fresh fruit
- 22 **X** - Noodles with tomato - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 23 **J** - Milanese rice - Baked blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 24 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
- 27 **L** - Zucchini cream - Lacon with green salad - Fresh fruit
- 28 **M** - Homemade lentils - Baked hamburgers in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 29 **X** - Stewed potatoes with cod - Steamed turkey sausages in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 30 **J** - Rice with tomato - Baked hake in green sauce - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - FESTIVO
- 2 **J** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 3 **V** - HABITAS SALTEADAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 6 **L** - ACELGAS REHOGADAS - LOMO FRESCO CON TOMATE - FRUTA
- 7 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 8 **X** - PISTO - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 9 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **V** - BERENJENAS GRATINADAS - HUEVO FRITO - FRUTA
- 13 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 14 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 15 **X** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **J** - CALABACÍN A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA A LA MILANESA - FRUTA
- 17 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - LENGUADO CON TOMATE - FRUTA
- 20 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 21 **M** - CONSOMÉ - LUBINA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 22 **X** - PURÉ DE ZANAHORIA - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 23 **J** - ESPINACAS REHOGADAS - REDONDO DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 24 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 27 **L** - CHAMPIÑÓN SALTEADO - TORTILLA FRANCESA DE ATÚN - FRUTA
- 28 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 29 **X** - BRÓCOLI - SALMÓN AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 30 **J** - ENSALADA MIXTA - PIZZA MARINERA - FRUTA



AZORIN

Descarga este menú en:
www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: azorin Contraseña: a49vxn



Noviembre 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