

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

DICIEMBRE 2017

4 Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Delicias de calamar con ensalada verde
Fruta fresca

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

6 FESTIVO

7 FESTIVO

8 FESTIVO

11 Espaguetis a la napolitana (pasta, tomate, pimiento, cebolla y queso)
Filete de caballa con ensalada de colores
Fruta fresca

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

13 Pochas estofadas (judías blancas con verduras)
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Fruta fresca

14 Paella mixta (verduras, pollo, caella y marisco)
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con rodajas de tomate
Fruta fresca

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

18 Crema de verduras (verduras variadas y patata)
Chuleta de Sajonia a la plancha con patata cocida
Fruta fresca

19 Lentejas castellanas (verduras y jamón)
Merluza a la romana con ensalada verde
Fruta fresca

20 Marmitako vasco (patatas con atún)
Ragout de ternera estofado con verduras
Fruta fresca

21 Arroz con tomate
Abadejo al horno en salsa con zanahoria y calabacín
Fruta fresca

22 COMIDA DE FIESTA
Entremeses fríos (embutido y queso)
Pollo Kentucky y Nuggets con patatas chips
Danonino

25 VACACIONES

26 VACACIONES

27 VACACIONES

28 VACACIONES

29 VACACIONES

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%

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%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.76 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9%

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%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Macaroni au gratin - Potato and ham omelet with colors salad - Yogurt
-
- 4 **L** - Homemade lentils - Squid delights with green salad - Fresh fruit
- 5 **M** - Pureed pumpkin - Roast chicken with tomato, pepper and ham - Fresh fruit
- 6 **X** - Holiday
- 7 **J** - Holiday
- 8 **V** - Holiday
-
- 11 **L** - Neapolitan spaghetti - Mackerel filet with colors salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Green beans with potatoes - Baked veal meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 13 **X** - Stewed white beans - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **J** - Mixed paella - Varied fried fish with natural tomato- Fresh fruit
- 15 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
-
- 18 **L** - Pureed vegetables - Grilled Sajonia chop with boiled potatoes - Fresh fruit
- 19 **M** - Stewed lentils with ham - Breaded hake with green salad- Fresh fruit
- 20 **X** - Stewed potatoes with tuna - Stewed veal ragout with vegetables - Fresh fruit
- 21 **J** - Rice with tomato - Baked Pollack in sauce with carrots and zucchini - Fresh fruit
- 22 **V** - **PARTY MEAL** - Cold starters - Kentucky chicken and nuggets with chips potatoes - Dairy
-
- 25 **L** - Holidays
- 26 **M** - Holidays
- 27 **X** - Holidays
- 28 **J** - Holidays
- 29 **V** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
-
- 4 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE ATÚN- FRUTA
- 5 **M** - ENSALADA MIXTA - BACALÁITOS - FRUTA
- 6 **X** - FESTIVO
- 7 **J** - FESTIVO
- 8 **V** - FESTIVO
-
- 11 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 12 **M** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 13 **X** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 14 **J** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 15 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - MERO EN SALSA - FRUTA
-
- 18 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 19 **M** - PISTO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 20 **X** - PURÉ DE CALABACÍN - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 21 **J** - ENSALADA VARIADA - PECHUGA DE PAVO CON PATATAS - FRUTA
- 22 **V** - CONSOMÉ - ATÚN ENCEBOLLADO - FRUTA
-
- 25 **L** - VACACIONES
- 26 **M** - VACACIONES
- 27 **X** - VACACIONES
- 28 **J** - VACACIONES
- 29 **V** - VACACIONES



MENÚ ESCOLAR L.C.



Diciembre 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