

LUNES

1

FESTIVO

8

Puré de verduras
(patata y verduras
variadas)

Cinta de lomo a la
plancha con patatas

Melocotón en almíbar

15 Lentejas castellanas
(verduras y jamón)

Bacalao rebozado
con ensalada de
colores

Fruta fresca

22 Crema de
calabacín (patata,
puerro y calabacín)

Lacón a la plancha
a la gallega
(patata cocida)

Fruta fresca

29 Puré de calabaza
(patata, puerro y
calabaza)

Pollo asado al
chilindrón (tomate,
pimiento y jamón)

Fruta fresca

MARTES

2

FESTIVO

9

Alubias blancas
guisadas (verduras)

Merluza a la romana
con ensalada de
colores

Fruta fresca

16

Judías verdes
con patatas

Jamonicitos de pollo
asados en pepitoria
(verduras, huevo y
almendras)

Fruta fresca

23

Lentejas caseras
(verduras y chorizo)

Delicias de calamar
con ensalada verde

Fruta fresca

30

Judías pintas
caseras
(verduras y chorizo)

Filete de caballa
con patatas chips

Fruta fresca

MIÉRCOLES

3

FESTIVO

10

Guiso del pescador
(patatas con caella y marisco)

Ragout de ternera
en salsa primavera
(verduras y guisantes)

Fruta fresca

17

Tallarines napolitana
(pasta, tomate y verdura)

Tortilla de patata y
atún con ensalada
del tiempo

Fruta fresca

24

Sopa maravilla
(pasta y verduras)

Hamburguesa de
ternera al horno en
salsa con patatas

Fruta fresca

31

Arroz con tomate
Tortilla de patata y
queso con ensalada
verde

Fruta fresca

JUEVES

4

FESTIVO

11

Macarrones
gratinados
(pasta, tomate y queso)

Croquetas y empanadillas
de pescado con rodajas
de tomate natural

Fruta fresca

18

Arroz con tomate

Caella al horno en
salsa marisquera
(marisco y verduras)

Fruta fresca

25

Macarrones
gratinados (pasta,
tomate y queso)

Merluza al horno
en salsa verde
(guisantes)

Fruta fresca

**ENERO
2018****VIERNES**

5

FESTIVO

12

Paella de verduras

Tortilla de patata y
jamón con ensalada
del tiempo

Yogur

19

Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y
ternera)

Yogur

26

Arroz a la milanesa

Huevos con
bechamel y
ensalada de colores

Yogur

Hidra. car.: 52%-Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 685
Ca.: 198 mg Vit.A.: 400 µg -
Fe.: 3.0 mg G.sat.: 4.2%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 672
Ca.: 175 mg Vit.A.: 378 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9%

Hidra. car.: 55%-Proteínas:15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 695
Ca.: 185 mg Vit.A.: 340 µg -
Fe.:2.8 mg G.sat.: 3.1%

Hidra. car.: 53%-Proteínas:17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 683
Ca.: 185 mg Vit.A.: 361 µg -
Fe.:3.8 mg G.sat.: 3.2%

**COCINAS
CENTRALES**

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Holidays
- 2 **M** - Holidays
- 3 **X** - Holidays
- 4 **J** - Holidays
- 5 **V** - Holidays

- 8 **L** - Vegetables pureed - Grilled pork loin with potatoes - Peach in syrup
- 9 **M** - Stewed white beans - Breaded hake with colors salad- Fresh fruit
- 10 **X** - Stewed potatoes with fish - Veal ragout in spring sauce - Fresh fruit
- 11 **J** - Macaroni au gratin - Fish croquettes and mini-pies with natural tomato slices - Fresh fruit
- 12 **V** - Vegetable paella - Ham and potatoes omelet with seasonal salad - Yogurt

- 15 **L** - Stewed lentils with ham - Breaded cod with colors salad- Fresh fruit
- 16 **M** - Green beans with potatoes - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 17 **X** - Noodles with tomato and vegetable - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 18 **J** - Rice with tomato - Baked blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 19 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt

- 22 **L** - Zucchini cream - Grilled lacon with potatoes - Fresh fruit
- 23 **M** - Homemade lentils - Squids delights with green salad - Fresh fruit
- 24 **X** - Wonders soup - Baked veal hamburger in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 25 **J** - Gratin macaroni - Baked hake in green sauce - Fresh fruit
- 26 **V** - Milanese Rice - Eggs with béchamel and colors salad - Yogurt

- 29 **L** - Pureed pumpkin - Roast chicken in sauce with tomato, pepper and ham - Fresh fruit
- 30 **M** - Homemade pinto beans - Mackerel fillet with chips potatoes - Fresh fruit
- 31 **X** - Rice with tomato - Potato and cheese omelet with green salad - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - FESTIVO
- 2 **M** - FESTIVO
- 3 **X** - FESTIVO
- 4 **J** - FESTIVO
- 5 **V** - FESTIVO

- 8 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 9 **M** - CALABACÍN A LA PLANCHA - PECHUGA DE POLLO AL AJILLO - FRUTA
- 10 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 11 **J** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - FILETE DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 12 **V** - CREMA DE ZANAHORIA- LENGUADO CON TOMATE - FRUTA

- 15 **L** - SOPA DE PICADILLO - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 16 **M** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 17 **X** - CONSOMÉ - LUBINA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 18 **J** - PURÉ DE BONITATO - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 19 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA

- 22 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 23 **M** - SOPA DE ARROZ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 24 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSAS - FRUTA
- 25 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
- 26 **V** - JUDÍAS VERDES - BACALADITOS - FRUTA

- 29 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 30 **M** - SOPA DE FIDEOS - FILETES RUSOS DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 31 **X** - SALMÓN AL HORNO CON PASTA SALTEADA CON VERDURITAS - FRUTA



Enero 2018

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