

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

6 Espaguetis a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de colores
Fruta fresca

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

13 Crema de verduras
Salchichas de pavo al vapor en salsa de setas
Fruta fresca

14 Macarrones con tomate
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con ensalada verde
Fruta fresca

20 Puré de zanahoria
Abadejo rebozado con ensalada del tiempo
Fruta fresca

21 Marmitako vasco
Magro de cerdo estofado
Fruta fresca

27 Lentejas caseras
Merluza a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca

28 Crema de puerro
Muslitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca

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

8 Lentejas estofadas
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

22 Arroz con pollo
Caella al horno en salsa verde
Fruta fresca

2 Patatas con magro
Lengüadina al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

9 Sopa de picadillo (fideos, pollo y verduras)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta fresca

16 Arroz milanesa
Pescadilla al horno en salsa marinera
Fruta fresca

23 Judías pintas estofadas
Hamburguesa al horno en salsa jardinera
Fruta fresca

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

10 Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)
Merluza al horno en salsa de tomate y calabacín
Natillas

17 FESTIVO

24 Tallarines con tomate
Huevos con bechamel con ensalada verde
Yogur

**FEBRERO
2017**

**COCINAS
CENTRALES**

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 681
Ca.: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
Fe.: 3.9 mg G.sat: 3.5%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 656
Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat: 4.0%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 672
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.70 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 667
Ca.: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat: 3.6%

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 179 mg Vit.A: 3.40 µg -
Fe.: 2.9 mg G.sat: 3.0%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Rice with tomato sauce - Potato and cheese omelet with green salad - Fresh fruit
 - 2 **J** - Potato with lean pork - Baked limanda in vegetables sauce - Fresh fruit
 - 3 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
-
- 6 **L** - Spaghetti napolitana - Cod Delight with colors salad - Fresh fruit
 - 7 **M** - Green beans with potatoes - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
 - 8 **X** - Stewed lentils - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
 - 9 **J** - Piccadilly soup - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
 - 10 **V** - Mixed Paella - Baked hake in tomato and zucchini sauce - Custard
-
- 13 **L** - Vegetables cream - Steamed turkey sausages with mushrooms sauce - Fresh fruit
 - 14 **M** - Macaroni with tomato sauce - Fish fried with green salad - Fresh fruit
 - 15 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
 - 16 **J** - Milanese rice - Baked whiting in seafood sauce - Fresh fruit
 - 17 **V** - Holidays
-
- 20 **L** - Carrot pureed - Breaded pollack with seasonal salad - Fresh fruit
 - 21 **M** - Tuna pot - Stewed lean pork - Fresh fruit
 - 22 **X** - Rice with chicken - Baked blue shark in green sauce - Fresh fruit
 - 23 **J** - Stewed pinto beans - Baked hamburger in gardened sauce - Fresh fruit
 - 24 **V** - Pasta with tomato sauce - Eggs with béchamel with green salad - Yogurt
-
- 27 **L** - Homemade lentils - Floured hake with colors salad - Fresh fruit
 - 28 **M** - Leeks cream - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
 - 2 **J** - ENSALADA VARIADA- HUEVOS FRITOS CON BEICON - FRUTA
 - 3 **V** - CREMA DE PUERROS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
-
- 6 **L** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
 - 7 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
 - 8 **X** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
 - 9 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
 - 10 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
-
- 13 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
 - 14 **M** - PISTO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
 - 15 **X** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
 - 16 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN SALSA - FRUTA
 - 17 **V** - VACACIONES
-
- 20 **L** - JUDIAS VERDES - POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
 - 21 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
 - 22 **X** - ENSALADA DE TOMATE - PECHUGA DE PAVO EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA
 - 23 **J** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
 - 24 **V** - HABITAS SALTEADAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
-
- 27 **L** - ENSALADA MIXTA - LOMO FRESCO CON TOMATE - FRUTA
 - 28 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA



MENÚ GENERAL



Febrero 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