

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

ABRIL 2017

3 Tallarines a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de colores
Fruta fresca

4 Judías verdes con patatas
Ragout de ternera estofado con verduras
Fruta fresca

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

6 Sopa de picadillo (fideos, jamón, huevo y verduras)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Profiteroles

7
VACACIONES

10
VACACIONES

11
VACACIONES

12
VACACIONES

13
VACACIONES

14
VACACIONES

17
VACACIONES

18 Arroz con salchichas
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas, merluza rebozada) con ensalada de colores
Melocotón en almíbar

19 Marmitako vasco (patatas con bonito)
Magro de cerdo estofado
Fruta fresca

20 Judías blancas estofadas
Huevos con bechamel con ensalada verde
Fruta fresca

21 Macarrones gratinados
Hamburguesa al horno en salsa jardinera
Yogur

24 Lentejas caseras
Merluza a la romana con ensalada de colores
Fruta fresca

25 Puré de zanahoria
Muslitos de pollo asados en pepitoria
Fruta fresca

26 Espaguetis con champiñones
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

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

28 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas
Actimel

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 682
Ca.: 190mg Vit.A: 440 µg -
Fe.: 3.2 mg G.sat: 4.5%

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 667
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat: 3.6 %

Hydra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 179 mg Vit A: 340 µg -
Fe.: 2.9 mg G.sat: 3.0%

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

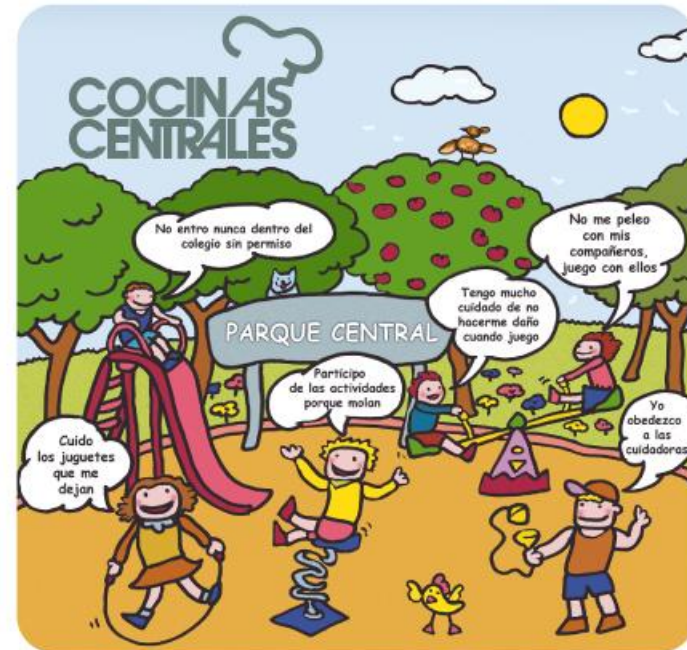
Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, la información sobre los ingredientes y posible alérgenos están a disposición en el centro.

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Noodles Neapolitan - Cod Delight with colors salad - Fresh fruit
- 4 **M** - Green beans with potatoes - Stewed veal ragout with vegetables - Fresh fruit
- 5 **X** - Stewed lentils - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 6 **J** - Piccadilly soup - Grilled Pork loin with potatoes - Cream-puff
- 7 **V** - Holidays
-
- 10 **L** - Holidays
- 11 **M** - Holidays
- 12 **X** - Holidays
- 13 **J** - Holidays
- 14 **V** - Holidays
-
- 17 **L** - Holidays
- 18 **M** - Rice with sausages - Mixed fish fry with colors salad - Peach in syrup
- 19 **X** - Tuna pot - Stewed lean pork - Fresh fruit
- 20 **J** - Stewed white beans - Eggs with béchamel with green salad- Fresh fruit
- 21 **V** - Macaroni au gratin - Baked hamburger in gardened sauce - Yogurt
-
- 24 **L** - Homemade lentils - Breaded hake with colors salad - Fresh fruit
- 25 **M** - Pureed carrot - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 26 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad- Fresh fruit
- 27 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 28 **V** - Rice with tomato - Mackerel filet with potatoes - Actimel

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 4 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 5 **X** - COLIFLOR CON PATATA - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 6 **J** - CREMA DE ZANAHORIA - MERLUZA AL HORNO - FRUTA
- 7 **V** - VACACIONES
-
- 10 **L** - VACACIONES
- 11 **M** - VACACIONES
- 12 **X** - VACACIONES
- 13 **J** - VACACIONES
- 14 **V** - VACACIONES
-
- 17 **L** - VACACIONES
- 18 **M** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 19 **X** - SOPA DE LETRAS - MERO EN SALSA - FRUTA
- 20 **J** - HABITAS SALTEADAS - CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **V** - CREMA DE VERDURAS- EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
-
- 24 **L** - GAZPACHO - LOMO FRESCO - FRUTA
- 25 **M** - ENSALADA MIXTA - BACALAO CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA
- 26 **X** - BERENJENAS GRATINADAS - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 27 **J** - ESPINACAS CON PATATAS - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 28 **V** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS FRITOS - FRUTA



MENU COCINA GENERAL



Abril 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