

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

# COCINAS CENTRALES

## JUNIO 2017

**5** Puré de verduras  
Ragout de pavo estofado con patatas  
Fruta fresca

**6** Ensalada de pasta (jamón cocido, queso, atún y verduras)  
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza rebozada) con lechuga y tomate  
Fruta fresca

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

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

**2** Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)  
Merluza al horno en salsa de tomate y calabacín  
Yogur

**12** Vichyssoise (crema de puerro)  
Pescadilla rebozada con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**13** Marmitako vasco  
Muslitos de pollo asados en pepitoria  
Fruta fresca

**14** Arroz a la milanesa  
Caella al horno en salsa marisquera  
Fruta fresca

**8** Arroz con tomate  
Filete de caballa con ensalada verde  
Fruta fresca

**9** Judías blancas caseras  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Actimel

**15** Judías pintas estofadas  
Hamburguesa al horno en salsa jardinera  
Fruta fresca

**16** Macarrones primavera (tomate y verduras)  
Huevos con bechamel y ensalada verde  
Yogur

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

**20** Judías verdes con patatas  
Magro de cerdo estofado  
Fruta fresca

**21** Espaguetis con champiñón  
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

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

**23** VACACIONES

**26** VACACIONES

**27** VACACIONES

**28** VACACIONES

**29** VACACIONES

**30** VACACIONES

Hidr. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 656  
Ca: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -  
Fe: 3,6 mg G.sat: 4,0%

Hidr. car.: 59% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 665  
Ca: 190 mg Vit.A: 3,60 µg -  
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6%

Hidr. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 667  
Ca: 190 mg Vit.A: 3,60 µg -  
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6%

Hidr. car.: 52% - Proteínas: 15%  
Grasas: 33% - Kcalorías: 720  
Ca: 179 mg Vit.A: 3,40 µg -  
Fe: 2,9 mg G.sat: 4,2%

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Stewed lentils - Tuna and potato omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 2 **V** - Mixed paella - Baked hake in tomato sauce and zucchini - Yogurt

---

- 5 **L** - Pureed vegetables - Stewed turkey ragout with potatoes - Fresh fruit
- 6 **M** - Pasta salad - Fish fried with lettuce and tomato - Fresh fruit
- 7 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 8 **J** - Rice with tomato - Mackerel filet with green salad - Fresh fruit
- 9 **V** - Homemade white beans - Potato and zucchini omelet with colors salad- Actimel

---

- 12 **L** - Vichyssoise - Breaded whiting with seasonal salad - Fresh fruit
- 13 **M** - Tuna pot - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - - Fresh fruit
- 14 **X** - Milanese rice - Baked blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 15 **J** - Stewed pinto beans - Baked hamburger in gardener sauce - Fresh fruit
- 16 **V** - Spring macaroni - Eggs with béchamel and green salad - Yogurt

---

- 19 **L** - Homemade lentils - Breaded hake with colors salad - Fresh fruit
- 20 **M** - Green beans with potatoes - Stewed lean pork - Fresh fruit
- 21 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad- Fresh fruit
- 22 **J** - **PARTY MEAL** - Cold starters - Kentucky chicken and nuggets with chips - Ice-cream
- 23 **V** - Holidays

---

- 26 **L** - Holidays
- 27 **M** - Holidays
- 28 **X** - Holidays
- 29 **J** - Holidays
- 30 **V** - Holidays

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - ENSALADA MIXTA - CAZÓN EN ADOBO - FRUTA
- 2 **V** - HABITAS SALTEADAS - PIZZA VARIADA - FRUTA

---

- 5 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 6 **M** - GAZPACHO - TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
- 7 **X** - ALCACHOFAS - EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
- 8 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 9 **V** - PURÉ DE ZANAHORIA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA

---

- 12 **L** - HABITAS SALTEADAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 13 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 14 **X** - ENSALADA DE TOMATE - CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 15 **J** - SALMOREJO - SALMÓN AL GRATÉN CON PATATA - FRUTA
- 16 **V** - CREMA DE CALABACÍN - PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA

---

- 19 **L** - MOJETE MURCIANO - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 20 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 21 **X** - ACELGAS CON PATATA - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 22 **J** - ENSALADA VARIADA - BONITO ENCEBOLLADO CON PATATAS - FRUTA
- 23 **V** - VACACIONES

---

- 26 **L** - VACACIONES
- 27 **M** - VACACIONES
- 28 **X** - VACACIONES
- 29 **J** - VACACIONES
- 30 **V** - VACACIONES



## COCINA GENERAL



**Junio 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