

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

7
VACACIONES

14
Lentejas castellanas
Lacón al horno a la gallega (patata cocida)
Fruta fresca

21
Espaguetis gratinados
Bacalao al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

28
Sopa de pescado
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

MARTES

1
VACACIONES

8
Arroz con tomate
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

15
Macarrones con tomate
Salmón horneado a la naranja con verduritas
Fruta fresca

22
Puré de zanahoria
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Fruta fresca

29
Alubias blancas caseras
Filete de pollo empanado con tomate natural
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2
VACACIONES

9
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

16
Crema de verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo
Fruta fresca

23
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

30
Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)
Caballa con ensalada del tiempo
Fruta fresca

JUEVES

3
VACACIONES

10
Judías verdes con patata
Hamburguesa al horno en salsa primaveral
Fruta fresca

17
Arroz a la milanesa
Abadejo a la romana con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

24
Patatas con magro
Merluza a la andaluza con ensalada verde
Fruta fresca

31
Crema de calabacín
Tortilla de patata y atún con ensalada de colores
Fruta fresca

VIERNES

4
VACACIONES

11
Alubias pintas caseras
Merluza a la romana con ensalada de colores
Yogur

18
Judías blancas con verduras
Pollo asado en pepitoria
Natillas

25
Lentejas con verduras
Albóndigas al horno en salsa con setas
Yogur

ENERO 2019

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

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 191 mg Vit.A: 340 µg -
Fe: 3,2 mg G.sat: 3,0%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 666
Ca.: 187 mg Vit.A: 432 µg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,5

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 710 Ca.:
156 mg Vit.A: 30 µg - Fe: 3,6 mg
G.sat: 4,1%

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 y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

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

MENUS IN ENGLISH

- 8 **M** - Rice with tomato - Eggs with béchamel and seasonal salad - Peach in syrup
- 9 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 10 **J** - Green beans with potatoes - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 11 **V** - Homemade pinto beans - Breaded hake with colors salad - Yogurt
-
- 14 **L** - Castilians lentils - Baked Galician Lacon - Fresh fruit
- 15 **M** - Macaroni with tomato - Baked salmon in orange sauce with vegetables - Fresh fruit
- 16 **X** - Vegetables cream - Potato and onion omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 17 **J** - Milanese rice - Breaded Pollack with natural tomato slices - Fresh fruit
- 18 **V** - White beans with vegetables - Roast chicken in egg and almond sauce - Custard
-
- 21 **L** - Spaghetti au gratin - Baked cod in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 22 **M** - Pureed carrots - Potato and zucchini omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 23 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 24 **J** - Potatoes with lean pork - Floured hake with green salad - Fresh fruit
- 25 **V** - Lentils with vegetables - Baked meatballs in sauce with mushrooms - Yogurt
-
- 28 **L** - Fish soup - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 29 **M** - Homemade white beans - Breaded chicken filet with natural tomato - Fresh fruit
- 30 **X** - Rice with tomato and boiled egg - Mackerel with seasonal salad - Fresh fruit
- 31 **J** - Zucchini cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 8 **M** - ACELGAS CON PATATA - EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 9 **X** - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **J** - ENSALADA MIXTA - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 11 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 14 **L** - ARROZ TRES DEL ICIAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 15 **M** - ESPINACAS - PAVO GUISADO - FRUTA
- 16 **X** - SOPA DE PICADILLO - BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS - FRUTA
- 17 **J** - PURÉ DE CALABAZA - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 18 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
-
- 21 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 22 **M** - BRÓCOLI CON PATATA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 23 **X** - CREMA DE PUERRO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 24 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 25 **V** - BERENJENA A LA PLANCHA - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 28 **L** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 29 **M** - ENSALADA DE TOMATE - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 30 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 31 **J** - CONSOMÉ - MERLUZA EN SALSA CON PATATAS - FRUTA



MENÚS COCINAS



Enero 2019

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