

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ausolan
COCINAS CENTRALES

FEBRERO 2019

4 Espaguetis gratinados
Salmón horneado a la naranja con verduritas
Fruta fresca

5 Crema vichy
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

6 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

7 Patatas a la Riojana
Bacalao a la romana con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Judías blancas estofadas
Tortilla de patata con ensalada de colores
Actimel

11 Puré de verduras
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Lentejas caseras
Pollo asado en pepitoria
Fruta fresca

13 Tallarines con tomate
Calamares a la andaluza con ensalada verde
Fruta fresca

14 Judías pintas con verduritas
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo
Fruta fresca

15 Arroz a la milanesa
Merluza horneada a la gallega con zanahoria
Yogur

18 Lentejas a la hortelana
Fritos varios de pescado con ensalada verde
Fruta fresca

19 Judías verdes con tomate
Albóndigas al horno en salsa con patatas
Fruta fresca

20 Crema de calabacín
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

21 Alubias blancas caseras
Pechuga de pollo al horno en salsa con champiñón
Fruta fresca

22 Macarrones con tomate
Rape al horno en salsa verde
Natillas

25 Arroz con tomate
Merluza al horno en salsa de manzana con zanahoria
Fruta fresca

26 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

27 Purrusalda (patatas, puerro y bacalao)
San Jacobo con ensalada del tiempo
Fruta fresca

28 Crema de zanahoria
Tortilla de patata y atún con ensalada de colores
Fruta fresca

Hidra. car.: 50% - Proteínas: 19%
Grasas: 30% - Kcalorías: 679
Ca: 175 mg Vit.A: 310 µg -
Fe: 6.5 mg G.sat: 3.0%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg Vit.A: 378 µg -
Fe: 5.1 mg G.sat: 3.9%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 665
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe: 3.6 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%

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

- 1 **V** - Castilians lentils - Baked hamburgers in spring sauce - Yogurt
-
- 4 **L** - Spaghetti au gratin - Baked salmon in orange sauce with vegetables - Fresh fruit
- 5 **M** - Carrots cream - Stewed veal in gardener sauce - Fresh fruit
- 6 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 7 **J** - Stewed potatoes - Breaded cod with seasonal salad - Fresh fruit
- 8 **V** - Stewed white bean - Potato omelet with colors salad - Actimel
-
- 11 **L** - Pureed vegetables - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 12 **M** - Homemade lentils - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 13 **X** - Noodles with tomato - Floured squid with green salad - Fresh fruit
- 14 **J** - Pinto beans with vegetables - Eggs with bechamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 15 **V** - Milanese rice - Baked Galician hake with carrots - Yogurt
-
- 18 **L** - Lentils with vegetables - Mixed fish fry with green salad - Fresh fruit
- 19 **M** - Green beans with tomato - Meatballs in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 20 **X** - Zucchini cream - Potatoes and cheese omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **J** - Homemade white beans - Baked chicken breast in sauce with mushroom - Fresh fruit
- 22 **V** - Macaroni with tomato - Baked angler in green sauce - Custard
-
- 25 **L** - Rice with tomato - Baked hake in apple sauce with carrots - Fresh fruit
- 26 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 27 **X** - Stewed potatoes with cod - Ham cordon bleu with seasonal salad - Fresh fruit
- 28 **J** - Carrot cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - ALCACHOFAS CON JAMON - PIZZA HAWAIANA - FRUTA
-
- 4 **L** - CONSOMÉ - HUEVO FRITO CON ENSALADA - FRUTA
- 5 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - PESCADILLA AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA
- 6 **X** - JUDÍAS VERDES - POLLO ASADO - FRUTA
- 7 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE CERDO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
- 8 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - EMPERADOR CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
-
- 11 **L** - ENSALADILLA RUSA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 12 **M** - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA - FRUTA
- 13 **X** - ACELGAS - PECHUGA DE PAVO CON PATATAS - FRUTA
- 14 **J** - SOPA DE PICADILLO - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 15 **V** - ENSALADA MIXTA - PEPITO DE TERNERA - FRUTA
-
- 18 **L** - CREMA DE PUERRO - HUEVO AL PLATO CON PATATA - FRUTA
- 19 **M** - SOPA DE ARROZ - PALOMETA EN SALSA CON VERDURAS - FRUTA
- 20 **X** - BERENJENA A LA PLANCHA - FILETE DE CERDO CON ENSALADA - FRUTA
- 21 **J** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO CON ENSALADA - FRUTA
- 22 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITOS CALIENTES CON SALCHICHAS DE PAVO - FRUTA
-
- 25 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 26 **M** - PURE DE VERDURAS - SALMON CON ESPARRAGOS - FRUTA
- 27 **X** - REPOLLO CON PATATA - FILETE DE TERNERA CON TOMATE NATURAL - FRUTA
- 28 **J** - ENSALADA DE PASTA - GALLO AL HORNO - FRUTA



MENÚ ESCOLAR



Febrero 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@coceentrales.es
Nº Registro Sanitario: 26.01783/M