

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


COCINAS CENTRALES

NOVIEMBRE 2018

5 Espaguetis con tomate
Fritos varios de pescado con ensalada del tiempo
Fruta fresca

6 Crema vichy
Albóndigas al horno en salsa con patatas
Fruta fresca

7 Lentejas castellanas
Pollo asado con verduras
Fruta fresca

8 Guiso de patatas
Caballa con tomate natural
Fruta fresca

9 Judías blancas estofadas
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y atún
Natillas

12 Patatas a la Riojana
Merluza horneada a la gallega con zanahoria
Fruta fresca

13 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

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

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

16 Arroz con tomate
Salmón horneado a la naranja con verduritas
Yogur

19 Lentejas a la hortelana
Calamares a la andaluza con ensalada verde
Fruta fresca

20 Judías verdes con patatas y tomate
Ternera guisada a la jardinera
Fruta fresca

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

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

23 Macarrones con tomate
Merluza al horno en salsa de manzana con zanahoria
Natillas

26 Arroz a la milanesa
Atún al horno con tomate y verduras
Fruta fresca

27 Judías pintas con verduras
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Fruta fresca

28 Patatas con magro
Merluza rebozada con ensalada verde
Fruta fresca

29 Crema de zanahoria
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta fresca

30 Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 378 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 665
Ca.: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe.: 3,6 mg G.sat: 3,6 %

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

Hydra. 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 **J** - Holidays
- 2 **V** - Holidays
-
- 5 **L** - Spaghetti with tomato sauce- Fried fish with salad - Fruit
- 6 **M** - Vegetables cream - Meatballs in sauce with potatoes - Fruit
- 7 **X** - Castilians lentils - Roast chicken with vegetables - Fruit
- 8 **J** - Stewed potatoes - Mackerel with natural tomato- Fruit
- 9 **V** - White bean stew- Potato omelet with salad (lettuce, carrot and tuna) -Custard
-
- 12 **L** - Stewed potatoes with chorizo and peppers- Hake baked with carrot - Fruit
- 13 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fruit
- 14 **X** - Pureed vegetables - Lean pork stew with potatoes- Fruit
- 15 **J** - Pinto beans stew with vegetables - Eggs with bechamel with seasonal salad - Fruit
- 16 **V** - Rice with tomato sauce- Salmon baked in orange with vegetables -Yoghurt
-
- 19 **L** -Homemade lentils with vegetables- Squid s with green salad - Fruit
- 20 **M** - Green beans with potatoes and tomato - Beef stewed to the gardener - Fruit
- 21 **X** - Zucchini cream- Potatoes and cheese omelet with seasonal salad - Fruit
- 22 **J** - Stewed white beans with vegetables - Baked chicken breast in mushroom sauce - Fruit
- 23 **V** - Macaroni with tomato - Hake baked in apple sauce with carrot - Custard
-
- 26 **L** - Milanese rice- Roast tuna with tomato and vegetables- Fruit
- 27 **M** - Pinto beans with vegetables- Potatoes and zucchini omelet with salad- Fruit
- 28 **X** - Lean potatoes- Breaded hake with green salad- Fruit
- 29 **J** - Carrot cream- Baked veal burger in sauce with potatoes- Fruit
- 30 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - VACACIONES
- 2 **V** - VACACIONES
-
- 5 **L** - CONSOMÉ - TORTILLA DE QUESO, ENSALADA - FRUTA
- 6 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 7 **X** - SOPA DE ESTRELLAS - PESCADILLA ANDALUZA - FRUTA-
- 8 **J** - JUDÍAS VERDES - SAN JACOBO - FRUTA
- 9 **V** - ENSALADA DE PASTA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
-
- 12 **L** - ACELGAS - AL ITAS DE POLLO - FRUTA
- 13 **M** - PURÉ DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 14 **X** - ARROZ CON TOMATE- LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 15 **J** - SOPA DE PICADILLO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 16 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
-
- 19 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 20 **M** - ENSALADILLA RUSA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **X** - SOPA DE ARROZ- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 22 **J** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO - FRUTA
- 23 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
-
- 26 **L** - CREMA DE ZANAHORIA- GALLO A LA PLANCHA- FRUTA
- 27 **M** - ACELGAS CON PATATAS- LOMO A LA PLANCHA- FRUTA
- 28 **X** - ENSALADA DE TOMATE- FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 29 **J** - ARROZ CON TOMATE- EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
- 30 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS- FRUTA



MENÚ ESCOLAR



Noviembre 2018

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