

LUNES

1

VACACIONES

8

Sopa de verduras
(pasta estrellas, repollo,
zanahoria, apio y
tomate)

Huevos duros con
tomate y patata
Naranja

15

Caracolas a la
boloñesa (pasta, carne
picada de ternera y
salsa de tomate)

Pescadilla al horno
con zanahoria dado
Mandarina

22

Crema vichyssoise
(puerro y patata)

Tortilla de queso con
ensalada del tiempo
(lechuga, tomate y
aceitunas negras)

Pera

29

Lentejas caseras
(lentejas, chorizo,
zanahoria, puerro,
pimiento y cebolla)

Perca al horno con
salsa de tomate y
patata asada

Pera

MARTES

2

Lentejas guisadas
(lentejas, judías verdes,
zanahoria, tomate,
pimiento y cebolla)

Pollo villaroy (bechamel)
con lechuga y tomate

Gelatina de Frutas

9

Patatas a la Riojana
(patata, zanahoria,
tomate, pimiento y
chorizo)

Merluza al horno en
salsa verde (guisantes
y perejil)

Yogur

16

Sopa de arroz (arroz,
puerro, repollo, apio,
zanahoria y cebolla)

Tortilla española con
ensalada verde
(lechuga, pimiento verde
y aceitunas)

Natillas

23

Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, pollo,
chorizo y ternera)

Yogur

30

Patatas guisadas
(patata, judías verdes,
brócoli y calabacín)

Escalope de pollo
(huevo, harina y pan) con
ensalada verde (lechuga,
tomate y pimiento)

Mandarina

MIÉRCOLES

3

Arroz blanco con
salsa de tomate

Filete de caballa con
ensalada verde
(lechuga, pimiento verde
y aceitunas)

Pera

10

Crema de zanahoria
(zanahoria, puerro y
mantequilla)

Lacón al horno con
ensalada del tiempo
(lechuga, tomate y
aceitunas negras)

Manzana

17

Lentejas con verduras
(lentejas, judías verdes,
zanahoria, tomate, pimiento
y cebolla)

Hamburguesas de
ternera al horno en
salsa de setas

Plátano

24

Arroz tres delicias
(arroz, guisantes, maíz y
jamón York)

Figuritas de merluza
empanadas (harina, huevo
y pan) con ensalada de
colores (lechuga, tomate,
zanahoria y pimiento rojo)

Mandarina

JUEVES

4

Judías pintas caseras
(judías pintas, zanahoria,
patata, chorizo, pimiento,
tomate y cebolla)

Tortilla de atún con
rodajas de tomate
natural

Manzana

11

Pochas estofadas
(judías blancas, judías verdes,
zanahoria, tomate, pimiento y
cebolla)

Lenguado empanado (huevo,
harina y pan) con ensalada
de colores (lechuga, tomate,
pimiento rojo y maíz)

Plátano

18 DIA DE ARAGÓN

Patatas a la Aragonesa
(patata, berenjena, calabacín,
tomate, pimiento, cebolla y
atún)

Lomo a la baturrica (huevo,
zanahoria y guisantes)

Melocotón en almíbar

25

Judías blancas con
verduras (judías blancas,
judías verdes, zanahoria,
tomate, pimiento y cebolla)

Muslos de pollo asados
con champiñón

Manzana

VIERNES

5

Puré de calabacín
(calabacín, puerro y
patata)

Cinta de lomo al
horno con pimientos
asados

Yogur

12

Judías verdes con
patata

Pollo asado en
pepitoria (huevo,
guisantes, zanahoria y
almendra)

Pera

19

Garbanzos guisados
(garbanzos, judías verdes,
puerro, patata y zanahoria)

Cabracho rebozado
(harina) con ensalada
verde (lechuga, pimiento
verde y aceitunas)

Manzana

26

Espaguetis con salsa
de tomate

Fletán al horno en
salsa marinera
(mejillones y gambas)

Naranja

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 18%
Grasas: 30% - Kcalorías: 670
Ca: 187 mg - Fe: 4,0 mg

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 31% - Kcalorías: 678
Ca: 186 mg - Fe: 3,6 mg

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 650
Ca: 178 mg - Fe: 3,3 mg

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 31% - Kcalorías: 675
Ca: 205 mg - Fe: 2,9 mg

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 680
Ca: 211 mg - Fe: 3,0 mg

COCINAS
CENTRALES

ABRIL 2013

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - HOLYDAYS
 - 2 **M** - Cooked lentils - Chicken Villaroy with lettuce and tomato - Gelatine of fruit
 - 3 **X** - White rice with tomato sauce - Mackerel filet with green salad - Pear
 - 4 **J** - Homemade Pinto beans - Tuna omelette with natural tomato slices - Apple
 - 5 **V** - Pureed Zucchini - Roast pork loin with peppers - Yogurt
-
- 8 **L** - Vegetables soup - Boiled eggs with tomato and potatoes - Orange
 - 9 **M** - Rioja way cooked potatoes - Hake in Green sauce - Yogurt
 - 10 **X** - Carrot cream - Pork shoulder with seasonal salad - Apple
 - 11 **J** - Stewed white beans - Breaded sole with color salad - Banana
 - 12 **V** - Green beans with potato - Fricassee of roast chicken - Pear
-
- 15 **L** - Shells of pasta Bolognese - Baked Whiting with dice carrot - Tangerine
 - 16 **M** - Rice soup - Spanish Omelette with green salad - Custard
 - 17 **X** - Lentils with vegetables - Beef burgers baked in mushroom sauce - Banana
 - 18 **J** - ARAGON DAY - Aragonese potatoes - Loin baturreca - Peach in syrup
 - 19 **V** - Stewed chickpeas - Orly scorpionfish with green salad - Apple
-
- 22 **L** - Vichyssoise cream - Cheese Omelette with seasonal salad - Pear
 - 23 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
 - 24 **X** - Three delights rice - Hake Figures with color salad - Tangerine
 - 25 **J** - White beans with vegetables - Thighs of chicken with mushrooms - Apple
 - 26 **V** - Spaghetti with tomato sauce - Baked halibut in sailor sauce - Orange
-
- 29 **J** - Homemade lentils - Breaded perch with tomato sauce and roast potato - Pear
 - 30 **V** - Stewed potatoes - Breaded chicken with green salad - Tangerine

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - VACACIONES
 - 2 **M** - ESPÁRRAGOS - PALOMETA EN SALSA - FRUTA
 - 3 **X** - COLES DE BRUSELAS - ROTTI DE PAVO - FRUTA
 - 4 **J** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - BACALAÍTOS - FRUTA
 - 5 **V** - SOPA DE SÉMOLA - TORTILLA PAISANA - FRUTA
-
- 8 **L** - CREMA DE PUERRO - GALLO - FRUTA
 - 9 **M** - REPOLLO - FILETE DE TERNERA - FRUTA
 - 10 **X** - ENSALADA MIXTA - CONEJO CON TOMATE - FRUTA
 - 11 **J** - ALCACHOFAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - FRUTA
 - 12 **V** - SOPA DE FIDEOS - SARDINITAS CON PATATA - FRUTA
-
- 15 **L** - PURÉ DE VERDURAS - EMPANADA DE CARNE - FRUTA
 - 16 **M** - PISTO - BACALAO - FRUTA
 - 17 **X** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
 - 18 **J** - BRÓCOLI CON JAMÓN - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
 - 19 **V** - CONSOMÉ - CALAMARES A LA ROMANA - FRUTA
-
- 22 **L** - ENSALADA MIXTA - CHULETA DE SAJONIA - FRUTA
 - 23 **M** - CALABACÍN A LA PLANCHA - DORADA - FRUTA
 - 24 **X** - PANACHÉ DE VERDURAS - HUEVOS FRITOS - FRUTA
 - 25 **J** - CREMA DE CEBOLLA - EMPERADOR A LA PLANCHA - FRUTA
 - 26 **V** - CONSOMÉ - PAVO CON ACEITUNAS - FRUTA
-
- 29 **J** - SALMOREJO - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
 - 30 **V** - ENSALADA MIXTA - TRUCHA A LA NAVARRA - FRUTA



Menú Colegios



Abril 2013

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