

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

MAYO 2013

"Aprovecha el buen tiempo para hacer deporte con tus amigos y tu familia"

6 Purrusalda (patatas, puerros y bacalao)
Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Melocotón en almíbar

7 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, chorizo y ternera)
Actimel

8 Espirales con tomate (pasta, salsa de tomate)
Magro de cerdo guisado a la jardinera (zanahoria, champiñón y cebolla)
Naranja

9 Judías pintas caseras (judías pintas, zanahoria, patata, chorizo, pimiento, tomate y cebolla)
Merluza rebozada (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Manzana

10 DÍA DEL MAGREBÍ
Chorba de Fes (puré de verduras - zanahoria, puerro, calabacín, judías verdes y patata)
Pollo asado en salsa de ciruelas y pasas
Pera

13 Lentejas guisadas con verduras (lentejas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Fletán al horno con salsa tomate y zanahoria
Plátano

14 Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)
Tortilla de cebolla con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Yogur

15 Paella de pollo (arroz, pollo, pimiento, cebolla y zanahoria)
Buñuelos de bacalao (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Pera

16 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, chorizo y ternera)
Naranja

17 Patatas guisadas (patatas, tomate, cebolla, puerro y pimiento verde)
Muslitos de pollo en pepitoria (huevo, guisantes y almendra)
Manzana

20 Pochas estofadas (judías blancas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Pescadilla al horno en salsa de verduras (champiñón)
Manzana

21 Judías verdes con patatas
Pavo asado en salsa con aceitunas
Actimel

22 Espaguetis primaverales (calabacín, pimiento, puerro y tomate)
Emperador al horno en salsa verde (guisantes, cebolla, ajo y perejil)
Plátano

23 Olla cordobesa (garbanzos, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)
Tortilla de queso con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Pera

24 Crema vichy (zanahoria, puerro y patata)
Hamburguesa de ternera en salsa de setas
Naranja

27 Patatas a la marinera (patata, judías verdes, calabacín, atún, berberecho, gamba, almeja, calamar)
Escalope de pollo (harina y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Plátano

28 Lentejas castellanas (lentejas, jamón, zanahoria, puerro, pimiento y cebolla)
Merluza al horno con rodajas de tomate natural
Yogur

29 Arroz con salsa de tomate
Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Manzana

30 Sopa de verduras (pasta estrellas, repollo, tomate, apio y cebolla)
Carne de cerdo asada (zanahoria, puerro y ajo)
Naranja

31 Judías blancas guisadas con verduras (judías blancas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Filete de caballa con patatas chips
Pera

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit.A.: 30 mg -
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 4.0%

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A.: 60 mg -
Fe.: 3.5 mg G.sat.: 3.6%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca.: 187 mg Vit.A.: 32 mg -
Fe.: 3.9 mg G.sat.: 3.5%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A.: 78 mg -
Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9%

MENUS IN ENGLISH

- 6 **L** - Purrusalda stew (potatoes, leeks and cod) - Eggs with white sauce and colors salad - Peach in syrup
- 7 **M** - Cocido soup - Complete cocido stew - Actimel
- 8 **X** - Pasta with tomato - Loin of pork with vegetables - Orange
- 9 **J** - Homemade pinto beans - Fried hake with seasonal salad - Apple
- 10 **V** - MAGRHEBI DAY- Chorba de Fes (mashed vegetables) - Chicken with plums and raisins sauce - Pear
-
- 13 **L** - Stewed lentils with vegetables - Baked halibut with tomatoe sauce and carrot - Banana
- 14 **M** - Cream of zucchini - Onion omelette with green salad - Yogurt
- 15 **X** - Paella with chicken - Cod fritters (flour) with colors salad - Pear
- 16 **J** - Cocido soup - Complete cocido stew - Orange
- 17 **V** - Stewed potatoes - Fricassée chicken - Apple
-
- 20 **L** - Stewed white beans - Baked whiting in vegetables sauce - Appel
- 21 **M** - Green beans with potatoes - Roasted turkey in sauce with olives - Actimel
- 22 **X** - Spring spaghetti - Baked swordfish in green sauce - Banana
- 23 **J** - Cordobesa pot - Cheese omelette with seasonal salad - Pear
- 24 **V** - Vichy cream - Beef hamburger in "mushrooms" sauce - Orange
-
- 27 **L** - Potatoes with seafood - Chicken escalope with colors salad - Banana
- 28 **M** - Castilian lentils - Baked Hake with natural tomato slices - Yogurt
- 29 **X** - Rice with tomato sauce - zucchini omelette with green salad- Apple
- 30 **J** - Vegetables soup - Meat of pork roast - Orange
- 31 **V** - White beans stewed with vegetables - Mackerel fillet with chips potatoes - Pear

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 6 **L** - CREMA DE CALABAZA - BACALAÍTOS, ENSALADA - FRUTA
- 7 **M** - REPOLLO - CHULETA DE CORDERO CON PATATAS - FRUTA
- 8 **X** - GUISANTES CON JAMÓN - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 9 **J** - GAZPACHO - LACON CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **V** - ARROZ CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA CON ATÚN - FRUTA
-
- 13 **L** - PANACHÉ DE VERDURAS - ESCALOPINES DE CERDO - FRUTA
- 14 **M** - SALMOREJO - PESCADILLA EN SALSA CON PATATAS - FRUTA
- 15 **X** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **J** - ESPÁRRAGOS - HUEVO FRITO CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 17 **V** - SOPA DE SÉMOLA - SALMÓN GARTINADO - FRUTA
-
- 20 **L** - CALABACÍN A LA PLANCHA - PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO - FRUTA
- 21 **M** - ENSALADA MIXTA - FRITURA DE PESCADO, ENSALADA - FRUTA
- 22 **X** - BRÓCOLI - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 23 **J** - ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO - BERENJENA CON CARNE GRATINADA - FRUTA
- 24 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - LENGUADO CON ENSALADA - FRUTA FRESCA
-
- 27 **L** - CREMA DE CALABACÍN - PERCA CON TOMATE - FRUTA
- 28 **M** - ENSALADA MIXTA - TERNERA EN SALSA - FRUTA
- 29 **X** - JUDIAS VERDES - TRUCHA CON JAMÓN - FRUTA
- 30 **J** - VERDURAS AL HORNO - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 31 **V** - CONSOMÉ - TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA - FRUTA



Menú Escolar



Mayo 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