

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

JUNIO 2013

"Modera el consumo de bebidas refrescantes y helados"

3 Patatas de la huerta (patata, tomate, cebolla, puerro y pimienta verde)
Pescadilla rebozada (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimienta roja y maíz)
Pera

4 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, puerro, pimienta y cebolla)
Tortilla de bonito con rodajas de tomate natural
Plátano

5 Judías verdes con tomate
Cinta de lomo al horno con patatas dadas
Naranja

6 Espaguetis con calabacín
Cabracho al horno con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Fruta de temporada

7 Sopa de verduras (arroz, repollo, apio y tomate)
Jamoncitos de pollo con champiñón
Natillas

10 Crema vichy (zanahoria, puerro y patata)
Salmón rebozado (huevo y harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimienta roja y maíz)
Pera

11 Judías blancas caseras (judías blancas, zanahoria, patata, chorizo, pimienta, tomate y cebolla)
Huevos con bechamel y ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceitunas verdes)
Plátano

12 Marmitako vasco (patata, calabacín, pimienta y atún)
Albóndigas de ternera al horno en salsa primavera (zanahoria y guisantes)
Manzana

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

14 Macarrones con salsa de tomate y pimienta
Delicias de merluza al horno con tomate natural en rodajas
Yogur

17 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, maíz, jamón york y huevo)
Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas al vapor
Fruta de temporada

18 Lentejas estofadas (lentejas, judías verdes, tomate, pimienta y cebolla)
Fletán al horno en salsa marinera (mejillones y gambas)
Plátano

19 Sopa de picadillo (pasta, jamón, puerro, zanahoria y tomate)
Pollo en pepitoria (huevo, guisantes y almendra)
Manzana

20 Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín y judías verdes)
Tortilla de queso con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Naranjas

21 Judías pintas guisadas (judías pintas, judías verdes, puerro, cebolla y zanahoria)
Buñuelos de bacalao (harina) con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceitunas verdes)
Natillas

24 Paella (arroz, pescadilla, palometa, pimienta, cebolla y guisantes)
Lomo de cerdo al horno con pimientos asados
Pera

25 FIN DE CURSO
COMIDA DE FIESTA

26 VACACIONES

27 VACACIONES

28 VACACIONES

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 194 mg Vit.A: 4.49 µg -
Fe.: 3.0 mg G.sat.: 3.0%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%
Grasas: 33% - Kcalorías: 688
Ca.: 179 mg Vit.A.: 381 µg -
Fe.: 4.2 mg G.sat.: 3.5%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 635
Ca.: 190 mg Vit.A.: 450 µg -
Fe.: 4.4 mg G.sat.: 3.4%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 698
Ca.: 167 mg Vit.A.: 360 µg -
Fe.: 3.1 mg G.sat.: 4.0%

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Potatoes with vegetables - Baked Whiting with colors salad - Pear
- 4 **M** - Homemade lentils - Tuna omelette with natural tomato slices - Banana
- 5 **X** - Green beans with tomato - Baked pork Loin with potatoes dice - Orange
- 6 **J** - Spaghetti with zucchini - Baked scorpionfish with seasonal salad - Seasonal fruit
- 7 **V** - Vegetables soup - Baked chicken thigh - Custard
-
- 10 **L** - Vichy cream - Battered salmon with colors salad - Pear
- 11 **M** - Home made white beans - Eggs with white sauce and green salad - Banana
- 12 **X** - Basque marmitako - Veal meatballs in spring sauce - Apple
- 13 **J** - Cocido soup - Complete cocido stew - Orange
- 14 **V** - Macaroni with tomato sauce and pepper - Baked hake delights with natural tomato in slices - Yogurt
-
- 17 **L** - Three delights rice - Grilled Sajonia chop with steamed potatoes - Seasonal fruit
- 18 **M** - Stewed Lentils - Baked halibut in sailor sauce - Banana
- 19 **X** - Picadillo soup - Chicken fricassee - Apple
- 20 **J** - Mashed vegetables - Cheese omelette with seasonal salad - Orange
- 21 **V** - Stewed pinto beans - Cod fritters with green salad - Custard
-
- 24 **L** - Paella - Baked pork loin with roast peppers - Pear
- 25 **M** - END OF SCHOOL YEAR - PARTY FOOD
- 26 **X** - HOLIDAYS
- 27 **J** - HOLIDAYS
- 28 **V** - HOLIDAYS

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** - GAZPACHO - PIZZA DE YORK - FRUTA
- 4 **M** - PANACHÉ DE VERDURAS - SALMÓN - FRUTA
- 5 **X** - ENSALADA MIXTA- ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 6 **J** - BRÓCOLI - HUEVOS FRITOS- FRUTA
- 7 **V** - BERENJENAS ASADAS - MERLUZA AL HORNO - FRUTA
-
- 10 **L** - ENSALADA MIXTA - POLLO ASADO - FRUTA
- 11 **M** - REPOLLO - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA
- 12 **X** - ENSALADA DE LAZOS -DORADA AL HORNO - FRUTA
- 13 **J** - ACELGAS - GALLO CON PATATA - FRUTA
- 14 **V** - CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
-
- 17 **L** - ENSALADA DE TOMATE Y PIMIENTO - PERCA AL HORNO - FRUTA
- 18 **M** - SALMOREJO - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 19 **X** - JUDÍAS VERDES - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 20 **J** - SOPA DE LETRAS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 21 **V** - PISTO - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
-
- 24 **L** - CONSOMÉ - CABALLA, ENSALADA - FRUTA
- 25 **M** - ENSALADA MIXTA - TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 26 **X** - VACACIONES
- 27 **J** - VACACIONES
- 28 **V** - VACACIONES



Menú Escolar Cocinas



Junio 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