

LUNES

COCINAS CENTRALES

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

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

Fruta de temporada

14 Macarrones con salsa de tomate y queso

Pescadilla al horno en salsa verde (espárragos, guisantes y perejil)

Plátano

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

Fletan al horno en salsa marinera (mejillones y gambas)

Fruta de temporada

28 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, patata y coliflor)

Albóndigas de ternera al horno en salsa jardinera (zanahoria y pimiento)

Plátano

MARTES

1 Espirales (pasta) con salsa de tomate y atún

Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Yogur

8 Garbanzos estofados (garbanzos, judías verdes, puerro, patata y zanahoria)

Chuleta de Sajonia a la plancha con calabacín

Actimel

15 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

Yogur

22 Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)

Salchichas Frankfurt al vapor con tomate y zanahoria

Natillas

29 Coditos con champiñón (pasta, champiñón, tomate)

Perca a la andaluza (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Yogur

MIÉRCOLES

2 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)

Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de setas

Pera

9 Marmitako Vasco (patata, zanahoria, pimiento y bonito)

Huevos con bechamel y ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Naranja

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

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

Pera

23 Patatas con magro (patatas, magro de cerdo, zanahoria, pimiento, berenjena y cebolla)

Tortilla de atún con rodajas de tomate natural

Manzana

30 Arroz blanco con salsa de tomate

Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Naranja

JUEVES

3 Lentejas castellanas (lentejas, zanahoria, patata y jamón)

Fritura de pescado (croquetas, empanadillas, varitas de merluza) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)

Fruta de temporada

10 Lentejas guisadas (judías verdes, puerro, cebolla y zanahoria)

Abadejo a la romana (harina y huevo) con rodajas de tomate natural

Manzana

17 Crema de legumbre (judías blancas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Melocotón en almíbar

24 Caracolas gratinadas (pasta, salsa de tomate y queso)

Merluza rebozada (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)

Naranja

31 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

Pera

VIERNES

4 Paella (arroz, mero, gambas, calamares, almejas, pollo y guisantes)

Pechuga de pavo estofada (judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y puerro)

Naranja

11 Puré de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín, acelgas)

Pollo asado con champiñón

Pera

18 Judías verdes con tomate

Lacón al horno a la gallega (patata cocida)

Naranja

25 Judías pintas estofadas (judías pintas y verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Muslitos de pollo asados en salsa con patatas

Pera

OCTUBRE 2013

MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - Pasta with tomato sauce and tuna - Baked pork loin with seasonal salad - Yogurt
 - 2 **X** - Pumpkin cream - Grilled veal hamburger in mushroom sauce - Pear
 - 3 **J** - Castilian lentils - Fish fry with color salad - Seasonal fruit
 - 4 **V** - Paella - Stewed turkey breast - Orange
-
- 7 **L** - Spaghetti Bolognese - Mackerel filet with green salad - Seasonal fruit
 - 8 **M** - Stewed chickpeas - Grilled Sajonia chop with zucchini - Actimel
 - 9 **X** - Basque marmitako - Eggs with white sauce and seasonal salad - Orange
 - 10 **J** - Stewed lentils - Roman pollack with natural tomato slices - Apple
 - 11 **V** - Mash of vegetables - Roast chicken with mushroom - Pear
-
- 14 **L** - Macaroni with tomato sauce and cheese - Baked whiting in green sauce - Banana
 - 15 **M** - Cocido soup - Complete Cocido - Yogurt
 - 16 **X** - Three delights rice - Breaded sole filet with color salad - Pear
 - 17 **J** - Legume cream - Cheese omelet with green salad - Peach in syrup
 - 18 **V** - Green beans with tomato - Galician-style baked Lacon - Orange
-
- 21 **L** - Home made lentils - Baked halibut in sailor sauce - Seasonal fruit
 - 22 **M** - Zucchini cream - Steamed Frankfurt sausages with tomato and carrot - Custard
 - 23 **X** - Potatoes with pork lean - Tuna omelet with natural tomato slices - Apple
 - 24 **J** - Grilled pasta - Breaded hake with color salad - Orange
 - 25 **V** - Stewed pinto beans - Roast chicken thighs in sauce with potatoes - Pear
-
- 28 **L** - Mixed vegetables - Baked veal meat-balls in gardener sauce - Banana
 - 29 **M** - Pasta with mushroom - Andalusia perch with seasonal salad - Yogurt
 - 30 **X** - White rice with tomato sauce - Cheese omelet with green salad - Orange
 - 31 **J** - Cocido soup - Complete Cocido - Pear

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **M** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE POLLO - FRUTA
 - 2 **X** - ESPÁRRAGOS - BOQUERONES - FRUTA
 - 3 **J** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
 - 4 **V** - BRÓCOLI - LENGUADO - FRUTA
-
- 7 **L** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
 - 8 **M** - SOPA DE ARROZ - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA
 - 9 **X** - JUDÍAS VERDES - BACALAÍTOS - FRUTA
 - 10 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA
 - 11 **V** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
-
- 14 **L** - ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN - ALITAS DE POLLO - FRUTA
 - 15 **M** - PURÉ DE ZANAHORIA - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
 - 16 **X** - COLIFLOR CON PATATA - PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
 - 17 **J** - BERENJENAS GRATINADAS - GALLO, ENSALADA - FRUTA
 - 18 **V** - CONSOMÉ - HUEVOS FRITOS - FRUTA
-
- 21 **L** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
 - 22 **M** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
 - 23 **X** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
 - 24 **J** - CREMA DE PUERROS - PIZZA - FRUTA
 - 25 **V** - ALCACHOFAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
-
- 28 **L** - SOPA DE FIDEOS - FRITURA DE PESCADO - FRUTA
 - 29 **M** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN SALSA - FRUTA
 - 30 **X** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
 - 31 **J** - JUDÍAS VERDES - HUEVOS RELLENOS - FRUTA



MENÚ ESCOLAR



Octubre 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