



AVDA. VALGRANDE, 21 Telfs.: 91 661 13 14 - 91 661 12 44

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Enero de 2011

Sin pescado

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	3	4	5	6	7
2ª	10 - Arroz con tomate - Albóndigas a la jardinera (guisantes y zanahoria) - Fruta fresca	11 - Menestra de verduras rehogadas - Salchichas de pavo en salsa de tomate con patatas chips - Fruta fresca	12 - Sopa de cocido (fideos y caldo) - Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) - Fruta fresca	13 - Patatas guisadas con carne - San Jacobos (jamón y queso) con tomate natural - Fruta fresca	14 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Tortilla de jamón con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Actimel
3ª	17 - Puré de verduras frescas - Cinta de lomo con patatas - Fruta fresca	18 - Sopa de gallina - Hamburguesas de ternera en salsa de verduras - Yogur	19 - Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) - Fiambre de pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca	20 - Judías pintas caseras (judías blancas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca	21 - Patatas guisadas con verduras - Filete de pollo con tomate natural - Fruta fresca
4ª	24 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Magro en salsa de verduras - Fruta fresca	25 - Espaguetis con tomate gratinados - Chuleta de Sajonia con verduras frescas - Fruta fresca	26 - Judías verdes con patata - Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria y guisantes) - Fruta fresca	27 - Garbanzos caseros (garbanzos, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Pollo asado con patatas - Fruta fresca	28 - Arroz a la milanese (arroz, salchichas, magro y verduras variadas) - Tortilla de patatas con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Actimel
5ª	31 - Patatas de la huerta (guisadas con verduras frescas variadas) - Costillas asadas con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca				