



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 cerdo

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	3	4	5	6	7
2ª	10 - Arroz con tomate - Filete de lenguado al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - 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, pollo y ternera) - Fruta fresca	13 - Purrusalda (patatas, puerros, bacalao) - Rollitos de pavo y queso con tomate natural - Fruta fresca	14 - Lentejas guisadas con verduras - Tortilla de atún con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Actimel
3ª	17 - Puré de verduras frescas - Pechuga de pollo Villaroy con patatas - Fruta fresca	18 - Sopa de pescado (fideos y caldo) - Hamburguesas de ternera en salsa de verduras - Yogur	19 - Arroz con verduras - Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca	20 - Judías pintas guisadas con verduras - Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca	21 - Marmitako vasco (patatas, verduras frescas variadas y bonito) - Filete de pollo con tomate natural - Fruta fresca
4ª	24 - Lentejas guisadas con verduras - Delicias de pescado con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca	25 - Espaguetis con atún gratinados - Filete de pollo con verduras frescas - Fruta fresca	26 - Judías verdes con patata - Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria y guisantes) - Fruta fresca	27 - Garbanzos guisados con verduras - Pollo asado con patatas - Fruta fresca	28 - Arroz con verduras - Tortilla de caballa con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Actimel
5ª	31 - Patatas de la huerta (guisadas con verduras frescas variadas) - Varitas de merluza (pan, huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca				