



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 lactosa

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANAS	1ª	3	4	5	6	7
	2ª	10 - Arroz con tomate - Filete de lenguado fresco al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca	11 - Menestra de verduras rehogadas - Salchichas de pavo sin lactosa 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 - Purrusalda (patatas, puerros, bacalao) - Lomo fresco con tomate natural - Fruta fresca	14 - Lentejas guisadas con verduras - Tortilla de atún con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Yogur Sabia de Soja
	3ª	17 - Puré de verduras frescas variadas - Lomo fresco en salsa con patatas - Fruta fresca	18 - Sopa de pescado (fideos y caldo de pescado) - Hamburguesas de ternera caseras en salsa de verduras - Yogur Sabia de Soja	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 - Calamares andaluza (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca	21 - Patatas guisadas con verduras - Pollo asado 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 y tomate - Fambre de pavo en salsa 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 a la milanese (arroz, salchichas, magro y verduras variadas) - Tortilla de bonito con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Yogur Sabia de Soja
	5ª	31 - Patatas guisadas con verduras frescas - Merluza a la andaluza (harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca				

Cocinas Centrales elimina de la dieta el uso de productos que contengan la proteína de la leche de vaca (lactosa) y utiliza productos especiales aptos para alérgicos (sin lactosa). *Todas las salsas y cremas son espesadas sin mantequilla, ni nata.