



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

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Febrero de 2011

Celiaco

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		1 ▪Sopa de cocido (fideos de pasta de arroz y caldo) ▪Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) ▪Fruta fresca	2 ▪Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata) ▪Muslitos de pollo en salsa c patatas ▪Fruta fresca	3 ▪Judías pintas guisadas con verduras frescas ▪Lomo fresco con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	4 ▪Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) ▪Fletan al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Actimel
2ª	7 ▪Menestra de verduras rehogada ▪Hamburguesas de ternera caseras en salsa de tomate orlando con patatas ▪Fruta fresca	8 ▪Garbanzos guisados con verduras frescas ▪Fil. de lenguado al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Yogur	9 ▪Caracolas de pasta de arroz con tomate orlando y atún ▪Lomo fresco con pimientos ▪Fruta fresca	10 ▪Sopa de pescado (caldo de pescado y arroz) ▪Delicia de pavo horno en salsa con patatas ▪Fruta fresca	11 ▪Lentejas guisadas con verduras frescas ▪Tortilla de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca
3ª	14 ▪Patatas guisadas con verduras ▪Tortilla de atún con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	15 ▪Arroz con tomate orlando ▪Filete de Corvina al horno en salsa con verduras ▪Gelatina de Frutas	16 ▪Sopa de cocido (fideos de pasta de arroz y caldo) ▪Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) ▪Fruta fresca	17 ▪Crema de puerros (puerros y patata) ▪Pollo estofado con verduras ▪Fruta fresca	18 ▪Judías blancas guisadas con verduras frescas ▪Delicias de pescado al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Natillas de vainilla
4ª	21 ▪Judías verdes con tomate orlando ▪Albóndigas de ternera caseras en salsa con patatas ▪Fruta fresca	22 ▪Lentejas guisadas con verduras ▪Pescadilla al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Yogur	23 ▪Macarrones de pasta de arroz con tomate orlando y jamón ▪Salchichas de pavo en salsa con verduras ▪Fruta fresca	24 ▪Garbanzos guisados con verduras ▪Tortilla de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca	25 ▪Purrusalda (patatas, puerros y bacalao) ▪Chuleta de Sajonia con pimientos ▪Fruta fresca
5ª	28 ▪Sopa de picadillo (fideos de pasta de arroz, pollo y huevo) ▪Delicias de pavo horno en salsa con patatas ▪Fruta fresca				

Cocinas Centrales elimina de la dieta el uso de productos que contengan trigo, la cebada, el centeno y la avena, así con los aditivos (colorantes, espesantes, saborizantes, etc.). *Las salsas, cremas, etc... para celiacos son espesadas con harina de maicena. Todos los platos son elaborados con alimentos naturales y frescos y los productos especiales utilizados están certificados por la marca de Garantía EACF