COCINAS CENTRALES
AVDA. VALGRANDE, 21 Telfs.: 91 661 13 14 - 91 661 12 44
28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid
www.cocentrales.es

Menús Febrero de 2011
Sin huevo

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		1 ▪Sopa de cocido (fideos 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 caseras (judías pintas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Lomo fresco con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	4 ▪Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york) ▪Fletan a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Actimel
2ª	7 ▪Menestra de verduras rehogada ▪Hamburguesas de ternera en salsa de tomate con patatas ▪Fruta fresca	8 ▪Garbanzos caseros (garbanzos, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Fil. De Lenguado al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Yogur	9 ▪Caracolas con tomate y atún gratinadas ▪Cinta de lomo con pimientos ▪Fruta fresca	10 ▪Sopa de pescado (caldo de pescado y arroz) ▪Delicia de pavo en salsa con patatas ▪Fruta fresca	11 ▪Lentejas guisadas con verduras ▪Filete de panga andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca
3ª	14 ▪Patatas de la huerta (guisadas con verduras frescas variadas) ▪Hamburguesa de ternera casera con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	15 ▪Arroz con tomate ▪Corvina al horno con ensalada ▪Gelatina de Frutas	16 ▪Sopa de cocido (fideos 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 caseras (judías blancas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Delicias de pescado al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Natillas de vainilla
4ª	21 ▪Judías verdes con tomate ▪Albóndigas de ternera en salsa con patatas ▪Fruta fresca	22 ▪Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Pescadilla andaluza con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Yogur	23 ▪Macarrones con tomate y jamón gratinados ▪Salchichas de pavo en salsa con verduras ▪Fruta fresca	24 ▪Garbanzos guisados con verduras ▪Fiambre de york a la plancha 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, pollo) ▪Delicias de pavo en salsa con verduras ▪Fruta fresca				