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 lactosa

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 guisadas con verduras frescas ▪Cinta de lomo con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	4 ▪Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) ▪Fletan a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Yogur Sabia de Soja
2ª	7 ▪Menestra de verduras rehogada ▪Hamburguesas de ternera caseras en salsa de tomate 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 Sabia de Soja	9 ▪Caracolas con tomate 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 ▪Filete de Corvina al horno en salsa con verduras ▪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 guisadas con verduras frescas ▪Delicias de pescado a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Yogur Sabia de Soja
4ª	21 ▪Judías verdes con tomate ▪Albóndigas de ternera caseras en salsa con patatas ▪Fruta fresca	22 ▪Lentejas guisadas con verduras ▪Pescadilla a la andaluza con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Yogur Sabia de Soja	23 ▪Macarrones con tomate 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, 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 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.