



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

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Marzo de 2011

Sin lactosa y proteínas de la leche

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a		1 <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con tomate Hamburguesas caseras de ternera con patatas Yogur Sabia de Soja de Danone 	2 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido (fideos y caldo) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) Fruta fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> Arroz con pollo Perca al horno con ensalada Fruta fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> Judías pintas guisadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta fresca
2 ^a	7 <ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone (pasta y verduras) Albóndigas de ternera en salsa Fruta fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas guisadas con verduras Jamón a la plancha con patatas Fruta fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata) Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) Fruta fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> Potaje de vigilia (judías blancas, garbanzos y verduras frescas) Tortilla de atún con tomate natural Yogur de Sabia de Soja de Danone
3 ^a	14 <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras frescas variadas Delicias de pescado a la andaluza con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta fresca 	15 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido (fideos y caldo) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) Yogur Sabia de Soja de Danone 	16 <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas con verduras Pollo asado con tomate Fruta fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> Judías pintas guisadas con verduras Tortilla de caballa con rodajas de tomate natural Fruta fresca 	18 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate Fletan a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) Fruta fresca
4 ^a	21 <ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras Merluza al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado (fideos y pescado) Hamburguesas de ternera con tomate Fruta fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas guisadas con verduras Filete de Lenguado al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) Fruta fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras rehogada Lomo fresco con patatas fritas Fruta fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> Judías blancas con verduras Calamares andaluza con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Yogur Sabia de Soja de Danone
5 ^a	28 <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas con verduras Salchichas de pavo en salsa de tomate Fruta fresca 	29 <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata) Carne guisada con verduras frescas Gelatina de frutas 	30 <ul style="list-style-type: none"> Arroz de la huerta (arroz y verduras frescas variadas) Pescadilla a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) Fruta fresca 	31 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido (fideos y caldo) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) 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.