



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 pescado

SEMANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		1 - Judías verdes con tomate - Filetes rusos con patatas chips - Danonino líquido	2 - Sopa de cocido (fideos y caldo) - Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) - Fruta fresca	3 - Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla) - Cinta de lomo a la plancha con tomate - Fruta fresca	4 - Judías pintas caseras (judías pintas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca
2ª	7 - Sopa minestrone (pasta y verduras) - Albóndigas de ternera en salsa - Fruta fresca	8 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Lacón a la gallega con patatas - Fruta fresca	9 - Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata) - Fiambre de pavo a la plancha con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca	10 - Arroz con tomate - Pollo Villaroy con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca	11 - Potaje de vigilia (judías blancas, garbanzos y verduras frescas) - Tortilla de patata con tomate natural - Yogur
3ª	14 - Puré de verduras frescas variadas - Cinta de lomo con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca	15 - Sopa de cocido (fideos y caldo) - Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) - Danonino líquido	16 - Patatas guisadas con verduras - Pollo en pepitoria (guisantes, pimiento, huevo) - Fruta fresca	17 - Judías pintas guisadas con verduras - Tortilla de jamón con rodajas de tomate natural - Fruta fresca	18 - Espaguetis con tomate gratinados - Albóndigas de ternera en salsa - Fruta fresca
4ª	21 - Arroz con verduras frescas variadas - Pollo Villaroy (bechamel) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Fruta fresca	22 - Sopa de ave - Hamburguesas de ternera con tomate - Fruta fresca	23 - Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) - Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca	24 - Menestra de verduras rehogada - Cinta de lomo con patatas fritas - Fruta fresca	25 - Judías blancas con verduras - Huevos con bechamel con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) - Natillas
5ª	28 - Patatas guisadas con verduras - Salchichas de pavo en salsa de tomate - Fruta fresca	29 - Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata) - Chuleta de Sajonia con pimientos - Gelatina de frutas	30 - Arroz de la huerta (arroz y verduras frescas variadas) - Cinta de lomo con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) - Fruta fresca	31 - Sopa de cocido (fideos y caldo) - Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) - Fruta fresca	