COCINAS CENTRALES
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 huevo

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		1 ▪Judías verdes con tomate ▪Hamburguesas 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 con pollo ▪Perca al horno con tomate ▪Fruta fresca	4 ▪Judías pintas caseras (judías pintas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Pollo asado con 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) ▪Merluza al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	10 ▪Arroz con tomate ▪Pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca	11 ▪Potaje de vigilia (judías blancas, garbanzos y verduras frescas) ▪Lenguado al horno con tomate natural ▪Yogur
3ª	14 ▪Puré de verduras frescas variadas ▪Delicias de pescado a la andaluza 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 con cazón (patatas, verduras frescas variadas y cazón) ▪Pollo asado en salsa ▪Fruta fresca	17 ▪Judías pintas guisadas con verduras ▪Cinta de lomo con rodajas de tomate natural ▪Fruta fresca	18 ▪Espaguetis con tomate gratinados ▪Fletan al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca
4ª	21 ▪Arroz con verduras frescas variadas ▪Merluza al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	22 ▪Sopa de pescado (fideos y pescado) ▪Hamburguesas de ternera con tomate ▪Fruta fresca	23 ▪Lentejas caseras (lentejas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino) ▪Filete de Lenguado al horno 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 ▪Calamares a la andaluza con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Natillas
5ª	28 ▪Patatas guisadas con verduras y bonito ▪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) ▪Pescadilla al horno 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	