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
Celiacos

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª		1 ▪Judías verdes con tomate orlando ▪Hamburguesas de ternera caseras con patatas fritas ▪Yogur Danone de sabores	2 ▪Sopa de cocido (fideos de pasta de arroz y caldo) ▪Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) ▪Fruta fresca	3 ▪Arroz con pollo ▪Perca al horno con ensalada ▪Fruta fresca	4 ▪Judías pintas guisadas con verduras ▪Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca
2ª	7 ▪Sopa minestrone (pasta y verduras) ▪Albóndigas de ternera caseras en salsa ▪Fruta fresca	8 ▪Lentejas guisadas con verduras ▪Jamón york a la plancha 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 orlando ▪Pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca	11 ▪Potaje de vigilia (judías blancas, garbanzos y verduras frescas) ▪Tortilla de atún con tomate natural ▪Yogur Danone de Sabores
3ª	14 ▪Puré de verduras frescas variadas ▪Delicias de pescado al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Fruta fresca	15 ▪Sopa de cocido (fideos de pasta de arroz y caldo) ▪Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) ▪Yogur Danone de Sabores	16 ▪Patatas guisadas con verduras ▪Pollo asado con ensalada ▪Fruta fresca	17 ▪Judías pintas guisadas con verduras ▪Tortilla de caballa con rodajas de tomate natural ▪Fruta fresca	18 ▪Espaguetis con tomate orlando ▪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 de pasta de arroz y pescado) ▪Hamburguesas de ternera caseras con tomate Orlando ▪Fruta fresca	23 ▪Lentejas guisadas con verduras ▪Filete de Lenguado al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ▪Fruta fresca	24 ▪Menestra de verduras rehogada ▪Lomo fresco con patatas fritas ▪Fruta fresca	25 ▪Judías blancas con verduras ▪Calamares a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ▪Natillas Danone
5ª	28 ▪Patatas guisadas con verduras y bonito ▪Salchichas de pavo en salsa de tomate Orlando ▪Fruta fresca	29 ▪Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata) ▪Carne de ternera guisada con verduras frescas ▪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 de pasta de arroz 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 trigo, la cebada, el centeno y la avena, así con los aditivos (colorantes, espesantes, saborizantes, etc..). *Las salsas, cremas, etc... para celiacos son espesadas con harina de maicena.
Todos los platos son elaborados con alimentos naturales y frescos, y los productos especiales utilizados están certificados por la marca de Garantía FACE.