

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

ENERO 2014

6

VACACIONES

7

VACACIONES

13 Lentejas caseras (chorizo, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla y patata)

Lenguado empanado (pan, huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Naranja

20 Patatas guisadas (patata, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Manzana

27 Arroz tres delicias (jamón york, maíz y zanahoria)

Filete de pescadilla rebozado (harina y huevo) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Melocotón en almíbar

14 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)

Tortilla de jamón con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Yogur

21 Crema de legumbres (lentejas, garbanzos, judías, puerro, patata y zanahoria)

Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Yogur

28 Lentejas con verduras (lentejas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Tortilla de bonito con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Yogur

1

VACACIONES

8

Espaguetis con salsa de tomate y atún

Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Manzana

15

Macarrones con salsa de tomate

Lacón al horno con zanahoria asada

Pera

22

Arroz blanco con tomate frito

Pollo asado en salsa riojana (pimiento rojo y verde, cebolla y zanahoria)

Mandarina

29

Caracolas con tomate y champiñón (pasta, salsa de tomate y champiñón)

Cinta de lomo al horno con pimientos asados

Pera

2

VACACIONES

9

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Perca al horno en salsa verde (guisantes)

Mandarina

16

Pochas guisadas con verduras (judías blancas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Filete de caballa con patatas chips

Plátano

23

Puré de zanahorias (zanahoria, puerro y patata)

Delicias de calamar (harina y huevo) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Pera

30

Sopa de pescado (arroz, pescadilla y palometa)

Ragout de ternera guisado (champiñón, zanahoria y guisantes)

Mandarina

3

VACACIONES

10

Judías pintas con verduras (judías pintas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Salchichas de pavo al vapor con salsas de tomate y patatas

Pera

17

Judías verdes con patatas

Albóndigas de ternera al horno en salsa de setas

Mandarina

24

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Plátano

31

FESTIVO

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 194 mg Vit.A: 349 µg -
Fe.: 3.0 mg G.sat: 3.0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%
Grasas: 33% - Kcalorías: 688
Ca.: 179 mg Vit.A: 381 µg -
Fe.: 4.2 mg G.sat: 3.5 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 655
Ca.: 190 mg Vit.A: 450 µg -
Fe.: 4.4 mg G.sat: 3.4 %

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 167 mg Vit.A: 360 µg -
Fe.: 3.1 mg G.sat: 4.0 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - HOLIDAY
- 2 **J** - HOLIDAY
- 3 **V** - HOLIDAY
-
- 6 **L** - HOLIDAY
- 7 **M** - HOLIDAY
- 8 **X** - Spagueti with tomato sauce and tuna - Egg with white sauce and colors salad - Apple
- 9 **J** - Stewed potatoes with vegetables - Baked Perch in green sauce - Mandarin
- 10 **V** - Pinto beans with vegetables - Steamed turkey sausages in tomato sauce with potatoes - Pear
-
- 13 **L** - Homemade lentils - Breaded sole with green salad - Orange
- 14 **M** - Pumpkin cream - Ham omelet with colors salad - Yogurt
- 15 **X** - Macaroni with tomato sauce - Baked Lacon with roast carrot - Pear
- 16 **J** - White beans with vegetables - Mackerel filet with chips - Banana
- 17 **V** - Green beans with potatoes - Baked veal meatballs in mushroom sauce - Mandarin
-
- 20 **L** - Stewed potatoes- Hake in batter with seasonal salad -Apple
- 21 **M** - Legume cream - Zucchini omelet with color salad - Yogurt
- 22 **X** - Rice with fried tomato - Roast chicken in Rioja sauce - Mandarin
- 23 **J** - Mashed carrots - Squid delights with green salad - Pear
- 24 **V** - Cocido soup- Complete cocido - Banana
-
- 27 **L** - Three delights rice - Whiting fillet in batter with green salad - Peach in syrup
- 28 **M** - Lentils with vegetables- Tuna omelet with seasonal salad - Yogurt
- 29 **X** - Pasta with tomato sauce and mushroom - Baked pork loin with roast peppers - Pear
- 30 **J** - Fish soup (rice) - Stewed veal ragout - Mandarin
- 31 **V** - HOLIDAY

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - VACACIONES
- 2 **J** - VACACIONES
- 3 **V** - VACACIONES
-
- 6 **L** - VACACIONES
- 7 **M** - VACACIONES
- 8 **X** - ENSALADA MIXTA - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 9 **J** - COLILFOR - CHULETA DE SAOJIA - FRUTA
- 10 **V** - PURÉ DE VERDURAS - ROSADA AL HORNO - FRUTA
-
- 13 **L** - ENSALADA DE TOMATE - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 14 **M** - BRÓCOLI - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 15 **X** - SOPA DE SÉMOLA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 16 **J** - MENESTRA DE VERDURAS - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 17 **V** - CREMA DE PUERROS - FLETÁN AL HORNO - FRUTA
-
- 20 **L** - CONSOMÉ - CINTA DE LOMO CON PATATAS - FRUTA
- 21 **M** - ENSALADA MIXTA - BACALADITOS - FRUTA
- 22 **X** - BERENJENAS A LA PLANCHA - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 23 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 24 **V** - COLES DE BRUSELAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
-
- 27 **L** - JUDIAS VERDES - SAN JACOBO - FRUTA
- 28 **M** - SOPA DE LETRAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 29 **X** - ENSALADA MIXTA - POLLO EN SALSA - FRUTA
- 30 **J** - CREMA DE CALABACÍN - CAZÓN - FRUTA
- 31 **V** - FIESTA



COLEGIO COCINAS



Enero 2014

Menú Escolar

C/ Montevideo, 10 - Nave A - 28806 Alcalá de Henares - Madrid
 Tel.: 91 830 04 26 - Fax.: 91 830 05 56 - Email: cocentrales@cocentrales.es
 Nº Registro Sanitario: 26.01783/M