

LUNES

3 Crema vichyssoise
(puerro y patata)

Pavo asado a la
jardinera (zanahoria y
champiñón)

Manzana

10 Puré de verduras
(judías verdes, puerro,
zanahoria, calabacín y
patata)

Lacón al horno a la
gallega (patata cocida)

Plátano

17 Judías verdes con
patata

Cinta de lomo asado con
ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria y
maíz)

Manzana

24 Lentejas caseras
(lentejas, judías verdes, chorizo,
patata, tomate, pimiento y cebolla)

Croquetas de jamón
(bechamel, huevo y jamón) con
ensalada del tiempo (lechuga,
tomate y aceitunas negras)

Plátano

31 Patatas de la huerta
(patata, pimiento, zanahoria,
judías verdes, calabacín y
cebolla)

Salchichas Frankfurt
en salsa de tomate con
champiñón

Pera

MARTES

4 Judías pintas
estofadas (judías pintas,
judías verdes, zanahoria, tomate,
pimiento y cebolla)

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

Yogur

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

Gallo a la andaluza (harina)
con ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Yogur

18 Espaguetis
gratinados (pasta,
tomate y queso)

Abadejo al horno en
salsa con guisantes

Actimel

25 Caracolas con tomate
(pasta con salsa de tomate)

Pescadilla a la romana
(huevo y harina) con
ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria
y maíz)

Yogur

MIÉRCOLES

5 Macarrones con
tomate (pasta y salsa
de tomate)

Tortilla de calabacín
con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y
aceitunas)

Plátano

12 Sopa al cuarto de hora
(pasta, jamón, pollo, puerro,
zanahoria y cebolla)

Albóndigas de ternera
al horno en salsa con
setas

Mandarina

19 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

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

Plátano

26 Crema de calabacín
(calabacín, puerro y patata)

Jamoncitos de pollo
asados a la riojana
(tomate, pimiento, cebolla
ajo y laurel)

Naranja

JUEVES

6 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

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

Pera

13 Lentejas castellanas
(lentejas, zanahoria, patata y
jamón)

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

Pera

20 Arroz a la milanesa
(arroz, magro, salchichas,
guisantes, zanahoria, pimiento
y cebolla)

Filete de caballa con
patatas chips

Pera

27 Paella de pollo
(arroz, pollo, tomate,
guisantes, ajo y perejil)

Fletan al horno en
salsa marinera
(mejillones y gambas)

Manzana

MARZO
2014

VIERNES

7 Patatas con arroz
(patata, arroz, tomate,
judías verdes, calabaza,
pimiento y cebolla)

Emperador al horno en
salsa con zanahoria

Gelatina de frutas

14 Arroz con salsa de
tomate

Merluza al horno en
salsa verde (guisantes
y perejil)

Naranja

21 Pote gallego
(judías blancas, grelos,
espinacas, patata, tomate,
puerro y cebolla)

Huevos con bechamel
y ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y
aceitunas)

Naranja

28 Judías pintas con
verduras (judías pintas,
patata, pimiento, cebolla,
zanahoria, tomate, ajo y cebolla)

Tortilla española con
rodajas de tomate natural

Mandarina

COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca.: 186 mg Vit.A: 370 Iug -
Fe.: 3,9 mg G.sat.: 3,3%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 193 mg Vit.A: 452 Iug -
Fe.: 3,0 mg G.sat.: 4,4%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 378 Iug -
Fe.: 5,1 mg G.sat.: 3,9%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 590
Ca.: 195 mg Vit.A: 380 Iug -
Fe.: 7 mg G.sat.: 3,5%

MENUS IN ENGLISH

- 3 **L** - Vichyssoise cream- Roast turkey in gardener sauce - Apple
- 4 **M** - Stewed pinto beans -European plaice in batter with seasonal salad - Yogurt
- 5 **X** - Macaroni with tomato - Zucchini omelet with green salad - Banana
- 6 **J** - Cocido soup- Complete cocido - Pear
- 7 **V** - Potatoes with rice - Baked swordfish in sauce with carrots - Jelly fruit
-
- 10 **L** - Mash of vegetables - Baked Galician Lacon - Banana
- 11 **M** - White beans with vegetables - Floured four-spot megrim with colors salad - Yogurt
- 12 **X** - Soup quarter hour - Baked veal meatballs in sauce with mushroom - Tangerine
- 13 **J** - Castilians lentils - Tuna omelet with seasonal salad - Pear
- 14 **V** - Rice with tomato sauce - Baked hake in green sauce - Orange
-
- 17 **L** -Greens beans with potatoes - Roast pork loin with colors salad - Apple
- 18 **M** - Gratin spaghetti - Baked pollock in sauce with green peaces - Actimel
- 19 **X** - Cocido soup- Complete cocido - Banana
- 20 **J** - Milanese Rice - Mackerel filet with chips - Pear
- 21 **V** - Galician stew - Eggs with white sauce and green salad - Orange
-
- 24 **L** - Homemade lentils - Ham croquettes with seasonal salad - Banana
- 25 **M** - Pasta with tomato - Whithing in bater with colors salad - Yogurt
- 26 **X** - Zucchini cream - Chicken drumstick in Rioja sauce - Orange
- 27 **J** - Chicken paella - Baked halibut in sailor sauce - Apple
- 28 **V** - Pinto beans with vegetables - Spanish omelet with natural tomato slices - Tangerine
-
- 31 **L** - Garden potatoes - Frankfurt sausages in tomato sauce with mushroom - Pear

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **L** - CONSOMÉ - DORADA - FRUTA
- 4 **M** - ROLLITOS DE PRIMAVERA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 5 **X** - BRÓCOLI - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 6 **J** - ACELGAS - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 7 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITOS CALIENTES - FRUTA
-
- 10 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - BACALA ITOS - FRUTA
- 11 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 12 **X** - CREMA DE CALABACÍN - PERCA AL HORNO - FRUTA
- 13 **J** - CHAMPIÑONES A LA PLANCHA - EMPANADILLAS - FRUTA
- 14 **V** - ENSALADA MIXTA - POLLO KENTUCKY - FRUTA
-
- 17 **L** - ENSALADA MIXTA - FRITURA DE PESCADO - FRUTA
- 18 **M** - BERENJENA REBOZADAS A LA MIEL - REVUELTO DE JAMÓN - FRUTA
- 19 **X** - VERDURAS REHOGADAS - PESCADO AL HORNO - FRUTA
- 20 **J** - SOPA DE FIDEOS - HAMBURGUESA DE TERNERA - FRUTA
- 21 **V** - CREMA DE ESPINACAS - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
-
- 24 **L** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y TOMATE - FRUTA
- 25 **M** - ENSALADA MIXTA - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 26 **X** - ARROZ TRES DELICIAS - CALAMARES A LA ROMANA - FRUTA
- 27 **J** - ALCACHOFAS - FILETE DE CERDO - FRUTA
- 28 **V** - CREMA DE PUERROS - PIZZA HAWAINANA - FRUTA
-
- 31 **L** - GUISANTES - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - FRUTA



GENERAL COCINAS



Marzo 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