

## LUNES



## MARTES



## MIÉRCOLES



## JUEVES



## VIERNES



**1** Macarrones con tomate y pimiento  
Merluza a la andaluza (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  
Yogur

**2** Lentejas castellanas (lentejas, zanahoria, patata y jamón)  
Pollo asado en salsa con champiñón  
Naranja

**3** Arroz milanese (arroz, magro, salchichas, guisantes, zanahoria, pimiento y cebolla)  
Filete de caballa con patatas  
Manzana

**4** Judías pintas estofadas (judías pintas, zanahoria, patata, pimiento, tomate y cebolla)  
Tortilla de cebolla con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)  
Pera

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 665  
Ca.: 190 mg Vit.A: 450 µg -  
Fe.: 4.4 mg G.sat.: 3.4 %

**7** Guiso de patatas (patatas, judías verdes, tomate, pimiento, cebolla, calabacín)  
Empanadillas de atún (atún, harina, huevo y tomate) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)  
Mandarina

**8** Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)  
Hamburguesas de ternera al horno en salsa primaveral (tomate, zanahoria, pimiento, champiñón y guisantes)  
Pera

**9** Sopa de cocido (fideos y caldo)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)  
Plátano

**10** Arroz blanco con salsa de tomate  
Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  
Profiteroles

**11**  
VACACIONES

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 675  
Ca.: 194 mg Vit.A: 490 µg -  
Fe.: 3.0 mg G.sat.: 3.0 %

**14**  
VACACIONES

**15**  
VACACIONES

**16**  
VACACIONES

**17**  
VACACIONES

**18**  
VACACIONES

**21**  
VACACIONES

**22** Lentejas caseras (lentejas, judías verdes, chorizo, patata, tomate, pimiento y cebolla)  
Merluza a la romana (harina y huevo) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)  
Melocotón en almíbar

**23** Caracolas con bonito (pasta, salsa de tomate y bonito)  
Tortilla de queso con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)  
Manzana

**24** Judías blancas con verduras (judías blancas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)  
Abadejo al horno en salsa verde (guisantes y perejil)  
Natillas

**25** Crema vichyssoise (puerro y patata)  
Muslos de pollo asados a la cazadora (cebolla, pimiento, tomate, laurel, ajo y champiñón)  
Naranja

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

**28** Arroz de la huerta (arroz, pimiento, maíz y zanahoria)  
Fletán a la andaluza (harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  
Mandarina

**29** Sopa de cocido (fideos y caldo)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)  
Yogur

**30** Menestra de verduras guisada (zanahoria, guisantes, judía verde, coliflor y patata)  
Cinta de lomo asada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)  
Plátano

ABRIL  
2014

COCINAS  
CENTRALES

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 15%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 698  
Ca.: 167 mg Vit.A: 360 µg -  
Fe.: 3.1 mg G.sat.: 4.0 %

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - Macaroni with tomato and pepper - Floured hake with colors salad - Yogurt
- 2 **X** - Castilians lentils - Roast chicken in sauce with mushrooms - Orange
- 3 **J** - Milanese rice - Mackerel filet with potatoes - Apple
- 4 **V** - Stewed pinto beans - Onion omelet with seasonal salad - Pear

---

- 7 **L** - Potatoes stew - Tuna pasty with green salad - Tangerine
- 8 **M** - Zucchini cream - Veal hamburgers in spring sauce - Pear
- 9 **X** - Cocido soup- Complete cocido - Banana
- 10 **J** - White rice with tomato sauce - Eggs with white sauce and colors salad - Cream puff
- 11 **V** - Holiday

---

- 14 **L** - Holiday
- 15 **M** - Holiday
- 16 **X** - Holiday
- 17 **J** - Holiday
- 18 **V** - Holiday

---

- 21 **L** - Holiday
- 22 **M** - Home made lentils - Hake in batter with green salad - Peach in syrup
- 23 **X** - Pasta with tuna - Cheese omelet with seasonal salad - Apple
- 24 **J** - White beans with vegetables - Pollack in green sauce - Custard
- 25 **V** - Vichyssoise cream - Roast chicken drumstick in chasseur sauce - Orange

---

- 28 **L** - Rice orchard - Floured halibut with colors salad - Tangerine
- 29 **M** - Cocido soup- Complete cocido - Yogurt
- 30 **X** - Mixed vegetables stew - Roast pork loin with green salad - Banana

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **M** - CONSOMÉ - FILETE DE CERDO CON PATATAS - FRUTA
- 2 **X** - ESPÁRRAGOS - EMPERADOR - FRUTA
- 3 **J** - COLES DE BRUSELAS - TERNERA ESTOFADA - FRUTA
- 4 **V** - ENSALADA MIXTA - FOGONERO EN SALSA - FRUTA

---

- 7 **L** - SOPA DE PESCADO - POLLO ASADO - FRUTA
- 8 **M** - ENSALADA DE PASTA - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 9 **X** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - SARDINITAS CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 10 **J** - ACELGAS REHOGADAS LACÓN A LA GALLEGA - FRUTA
- 11 **V** - VACACIONES

---

- 14 **L** - VACACIONES
- 15 **M** - VACACIONES
- 16 **X** - VACACIONES
- 17 **J** - VACACIONES
- 18 **V** - VACACIONES

---

- 21 **L** - VACACIONES
- 22 **M** - SOPA DE SÉMOLA - PAVO CON ENSALDA - FRUTA
- 23 **X** - SALMOREJO - TRUCHA - FRUTA
- 24 **J** - BERENJENAS REBOZADAS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 25 **V** - BRÓCOLI - FRITURA VARIADA DE PESCADO - FRUTA

---

- 28 **L** - CALABACÍN A LA PLANCHA - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 29 **M** - CREMA DE VERDURAS- LUBINA CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 30 **X** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS FRITOS - FRUTA



## Menú General Cocinas



**Abril 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