

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES****OCTUBRE 2015**

**5 Paella mixta**  
(arroz, pollo, guisantes, judías verdes, palometa, mejillones, tomate y pimiento)

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

Manzana

**6 Judías blancas caseras**  
(judías blancas, zanahoria, patata, codillo, chorizo, pimiento, tomate y cebolla)

Filete de caballa con patatas

Fruta de temporada

**7 Guiso de patatas**  
(patatas, judías verdes, tomate, cebolla y zanahoria)

Cinta de lomo al horno con pimientos

Pera

**1 Lentejas caseras**  
(lentejas, chorizo, codillo, patata, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Jamoncitos de pollo asado con patatas

Manzana

**2 Espaguetis con tomate**  
(pasta, salsa de tomate)

Pescadilla a la andaluza (harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Yogur

**12**

FESTIVO

**13 Arroz tres delicias**  
(arroz, guisantes, tortilla y jamón york)

Lenguado empanado (harina, huevo y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Manzana

**14 Sopa de cocido**  
(fideos y caldo)

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

Fruta de temporada

**15 Marmitako Vasco**  
(patata, atún, tomate, pimiento verde y rojo, ajo y cebolla)

Ragout de ternera guisado (zanahoria, cebolla, pimiento verde, champiñón, tomate)

Pera

**16 Tallarines gratinados**  
(pasta, salsa de tomate y queso)

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

Yogur

**19 Lentejas caseras**  
(lentejas, chorizo, codillo, patata, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

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

Pera

**20 Puré de verduras**  
(zanahoria, puerro, patata, calabacín, margarina)

Salchichas Frankfurt al vapor con tomate y patatas

Melocotón en almíbar

**21 Patatas con magro**  
(patata, magro de cerdo, cebolla, pimiento, tomate)

Huevos con bechamel y ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Fruta de temporada

**22 Arroz blanco con tomate**

Fletan al horno en salsa marinera (calamares, caella, mejillones, gambas)

Plátano

**23 Judías pintas guisadas**  
(judías pintas, zanahoria, patata, calabacín, tomate, pimiento y cebolla)

Escalope de pollo (harina, huevo y pan) con rodajas de tomate natural

Danonino

**26 Arroz a la milanesa**  
(arroz, salchichas y magro de cerdo, guisantes, tomate, cebolla, pimiento verde y rojo)

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

Fruta de temporada

**27 Crema de zanahoria**  
(zanahoria, puerro, calabacín, patata y margarina)

Lacón al horno a la gallega (patata cocida y pimentón dulce)

Manzana

**28 Judías verdes con tomate y patata**

Albóndigas de ternera al horno en salsa jardinera (zanahoria, guisantes, champiñón, cebolla, tomate)

Pera

**29 Sopa de cocido**  
(fideos y caldo)

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

Plátano

**30 Macarrones con champiñón gratinados**  
(pasta, champiñón, tomate, queso y cebolla)

Perca a la andaluza (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Yogur

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -  
Fe.: 3,5 mg G.sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 695  
Ca.: 157 mg Vit.A: 460 µg -  
Fe.: 4,8 mg G.sat.: 3,9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 679  
Ca.: 193 mg Vit.A: 420 µg -  
Fe.: 3,5 mg G.sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 667  
Ca.: 160 mg Vit.A: 410 µg -  
Fe.: 3,6 mg G.sat.: 3,4 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 679  
Ca.: 189 mg Vit.A: 370 µg -  
Fe.: 3,6 mg G.sat.: 3,5 %

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Homemade lentils - Roast chicken drumsticks - Apple
- 2 **V** - Spaghetti with tomato - Floured whiting with green salad - Yogurt
- 
- 5 **L** - Mixed paella - Cheese omelet with colors salad - Apple
- 6 **M** - Homemade white beans - Mackerel filet with potatoes - Seasonal fruit
- 7 **X** - Potatoes stew - Baked pork loin with peppers - Pear
- 8 **J** - Macaroni with tomato sauce - Breaded Pollack with seasonal salad - Banana
- 9 **V** - Pureed zucchini - Roast chicken with mushroom - Actimel
- 
- 12 **L** - Holiday
- 13 **M** - Three delights rice - Breaded sole with colors salad - Apple
- 14 **X** - Cocido soup - Complete Cocido - Seasonal fruit
- 15 **J** - Basque marmitako - Stewed veal ragout - Pear
- 16 **V** - Gratin noodles - Tuna omelet with green salad - Yogurt
- 
- 19 **L** - Homemade lentils - Breaded hake with color salad - Pear
- 20 **M** - Pureed vegetables - Steamed Frankfurt sausages with tomato and potatoes - Peach in syrup
- 21 **X** - Potatoes with lean pork - Eggs with béchamel and seasonal salad - Seasonal fruit
- 22 **J** - White rice with tomato - Baked halibut in sailor sauce - Banana
- 23 **V** - Stewed pinto beans - Chicken scallop with natural tomato slices - Danonino
- 
- 26 **L** - Milanese rice - Tuna omelet with green salad - Seasonal fruit
- 27 **M** - Carrots cream - Baked Lacon with boiled potatoes - Apple
- 28 **X** - Green beans with tomato and potatoes - Baked veal meat-balls in gardener sauce - Pear
- 29 **J** - Cocido soup - Complete Cocido - Banana
- 30 **V** - Gratin macaroni with mushroom - Floured perch with seasonal salad - Yogurt

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - BRÓCOLI - LENGUADO - FRUTA
- 2 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 
- 5 **L** - CONSOMÉ - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 6 **M** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO DE PAVO CON PATATAS - FRUTA
- 7 **X** - JUDÍAS VERDES - BACALAITOS - FRUTA
- 8 **J** - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 9 **V** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 
- 12 **L** - FESTIVO
- 13 **M** - ENSALADA VARIADA- HUEVOS FRITOS CON BEICON - FRUTA
- 14 **X** - CREMA DE PUERROS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
- 15 **J** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 16 **V** - COLIFLOR CON PATATA - CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA - FRUTA
- 
- 19 **L** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 20 **M** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 21 **X** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 22 **J** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
- 23 **V** - ALCACHOFAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 
- 26 **L** - PURÉ DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
- 27 **M** - ENSALADA MEDITERRANEA - POLLO EN SALSA - FRUTA
- 28 **X** - GAZPACHO - FRITURA DE PESCADO - FRUTA
- 29 **J** - MENESTRA DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 30 **V** - PURÉ DE VERDURAS - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA



## MENÚ GENERAL COCINAS



Octubre 2015

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