

**LUNES**  
Monday

# COCINAS CENTRALES

4

VACACIONES

11

Puré de verduras  
Escalope de pollo  
con rodajas de  
tomate natural  
Gelatina de fresa

18

Judías verdes  
con patata  
Salchichas de pavo  
al vapor con tomate  
y zanahoria  
Actimel

25

Sopa de verduras  
(pasta y verduras  
variadas)  
Cinta de lomo a la  
plancha con patatas  
al vapor  
Gelatina de fresa

**MARTES**  
Tuesday

5

VACACIONES

12

Judías blancas  
estofadas (verduras)  
Merluza a la andaluza  
con ensalada del  
tiempo  
Fruta fresca

19

Olla de legumbres  
(garbanzos, judías,  
verduras)  
Abadejo rebozado  
con ensalada verde  
Fruta fresca

26

Judías pintas caseras  
(verduras y chorizo)  
Fritura de pescado  
(croquetas, empanadillas y  
merluza rebozada) con  
ensalada de colores  
Fruta fresca

**MIÉRCOLES**  
Wednesday

# SEPTIEMBRE 2017

6

VACACIONES

13

Paella mixta  
(arroz, verduras, carne  
de pollo y pescado)  
Tortilla de patata y  
jamón con ensalada  
de colores  
Fruta fresca

20

Macarrones  
gratinados (pasta,  
tomate y queso)  
Tortilla de patata y  
atún con ensalada  
del tiempo  
Fruta fresca

27

Crema de calabaza  
Hamburguesa a la  
plancha en salsa  
con setas  
Fruta fresca

**JUEVES**  
Thursday

7

VACACIONES

14

Lentejas caseras  
(verduras y chorizo)  
Caella al horno en  
salsa con patata  
cocida  
Fruta fresca

21

Purrusalda  
(patatas con bacalao)  
Albóndigas al horno  
en salsa primavera  
(guisantes y zanahoria)  
Fruta fresca

28

Lentejas con  
verduras  
Jamoncitos de pollo  
asado con patatas  
Fruta fresca

**VIERNES**  
Friday

1

VACACIONES

8

Espaguetis con  
tomate  
Huevos con bechamel  
y ensalada verde  
Melocotón en almíbar

15

Sopa de pescado  
(pasta, pescado blanco  
y verduras)  
Magro de cerdo  
estofado (verduras)  
Helado

22

Arroz blanco  
con tomate  
Filete de caballa  
con patatas  
Natillas

29

Tallarines con  
tomate  
Pescadilla a la  
andaluza con  
ensalada verde  
Yogur

Hidra, car.: 53% - Proteínas: 15%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca: 187 mg Vit.A: 432 µg -  
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,5%

Hidra, car.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 659  
Ca: 156 mg Vit.A: 430 µg -  
Fe: 3,6 mg G.sat: 4,0%

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

Hidra, car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -  
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6%

## MENUS IN ENGLISH

- 4 **L** - Holidays
- 5 **M** - Holidays
- 6 **X** - Holidays
- 7 **J** - Holidays
- 8 **V** - Spaghetti with tomato - Eggs with béchamel and green salad - Peach in syrup
- 11 **L** - Pureed vegetables - Chicken scallop with natural tomato slices - Strawberry jelly
- 12 **M** - Stewed white beans - Floured hake with seasonal salad - Fresh fruit
- 13 **X** - Mixed Paella - Potato and ham omelet with colors salad - Fresh fruit
- 14 **J** - Homemade lentils - Baked blue shark in sauce with boiled potatoes - Fresh fruit
- 15 **V** - Fish soup - Stewed lean pork - Ice-cream
- 18 **L** - Green beans with potatoes - Steamed turkey sausages with tomato and carrot - Actimel
- 19 **M** - Vegetables pot - Breaded Pollack with green salad - Fresh fruit
- 20 **X** - Gratin macaroni - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **J** - Potato stew with cod - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 22 **V** - White rice with tomato - Mackerel fillet with potatoes - Custard
- 25 **L** - Vegetables soup - Grilled pork loin with steamed potatoes - Strawberry jelly
- 26 **M** - Homemade pinto beans - Fish fried with colorful salad - Fresh fruit
- 27 **X** - Pumpkin cream - Grilled hamburger in mushroom sauce - Fresh fruit
- 28 **J** - Lentils with vegetables - Roast chicken drumsticks with potatoes - Fresh fruit
- 29 **V** - Noodles with tomato - Floured whiting with green salad - Yogurt

## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 4 **L** - VACACIONES
- 5 **M** - VACACIONES
- 6 **X** - VACACIONES
- 7 **J** - VACACIONES
- 8 **V** - PURÉ DE CALABACÍN - FLETÁN EN SALSA - FRUTA
- 11 **L** - CONSOMÉ - GALLO A LA ANDALUZA, ENSALADA - FRUTA
- 12 **M** - ENSALADA MIXTA - CINTA DE LOMO - FRUTA
- 13 **X** - JUDÍAS VERDES - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 14 **J** - SALMOREJO - FILETE DE TENERA - FRUTA
- 15 **V** - ENSALADA DE PASTA - REVUELTO DE AJETES - FRUTA
- 18 **L** - REPOLLO CON MANZANA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 19 **M** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 20 **X** - ACELGAS - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 21 **J** - CREMA DE PUERROS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 22 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
- 25 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 26 **M** - MOJETE MURCIANO - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 27 **X** - ESPÁRRAGOS - BOQUERONES - FRUTA
- 28 **J** - BRÓCOLI - LENGUADO - FRUTA
- 29 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA

## COCINAS CENTRALES



## LEGAZPI

Descarga este menú en:  
[www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) -> Acceso Clientes

Usuario: legazpi    Contraseña: j7xpcp

