

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

NOVIEMBRE 2017

6 Crema de puerros (patata y puerro)
Pollo en salsa con patatas
Fruta fresca

7 Judías pintas estofadas (verduras)
Merluza rebozada con ensalada de verde
Lácteos

13 Judías verdes con patatas
Chuleta de Sajonia con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Pochas estofadas (judías blancas con verduras)
Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con ensalada verde
Lácteos

20 Lentejas castellanas (verduras y jamón)
Bacalao rebozado con ensalada de colores
Fruta fresca

21 Puré de verduras (patata y verduras variadas)
Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor
Lácteos

27 Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)
Lacón a la plancha a la gallega (patata cocida)
Fruta fresca

28 Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Rape en salsa con ensalada
Lácteos

1 FESTIVO

8 Espaguetis con champiñón (tomate y champiñón)
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

15 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Albóndigas de ternera al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

22 Tallarines con tomate
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Fruta fresca

29 Brócoli
Ragout de ternera a la jardinera
Fruta fresca

2 Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Huevos con bechamel y tomate aliñado
Fruta fresca

9 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

16 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)
Salmón al horno con ensalada
Fruta fresca

23 Fideuá
Caella al horno en salsa marisquera (marisco y verduras)
Fruta fresca

30 Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Fruta fresca

3 Tallarines gratinados (pasta, tomate y queso)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera
Yogur

10 Paella mixta (arroz, verduras, carne de pollo y pescado)
Abadejo al horno con tomate y calabacín
Yogur

17 Arroz con tomate
Salchichas de pavo en salsa con verduras
Natillas

24 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Yogur

Hydra. car.: 53%-Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 191 mg Vit.A: 340 µg -
Fe: 3,2 mg G.sat: 3,0%

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

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

Hydra. car.: 55%-Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 179 mg Vit.A: 340 µg -
Fe: 2,9 mg G.sat: 3,0%

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

MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Holidays
- 2 **J** - Homemade lentils - Eggs with béchamel and tomato with dressing - Fresh fruit
- 3 **V** - Noodles au gratin - Baked veal hamburger in garden sauce - Yogurt

- 6 **L** - Leeks cream - Chicken in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 7 **M** - Stewed pinto beans - Breaded hake with green salad - Dairy products
- 8 **X** - Spaghetti with mushrooms - Potato and cheese omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 9 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 10 **V** - Mixed paella - Baked Pollack with tomato and zucchini - Yogurt

- 13 **L** - Green beans with potatoes - Sajonia chop with green salad - Fresh fruit
- 14 **M** - Stewed white beans - Varied fried fish with green salad - Dairy products
- 15 **X** - Stewed potatoes with fish - Baked veal meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 16 **J** - Macaroni au gratin - Baked salmon with salad - Fresh fruit
- 17 **V** - Rice with tomato - Turkey sausages in sauce with vegetables - Custard

- 20 **L** - Stewed lentils with ham - Breaded cod with colors salad - Fresh fruit
- 21 **M** - Pureed vegetables - Roasted chicken drumsticks with steamed potatoes - Dairy products
- 22 **X** - Noodles with tomato - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 23 **J** - Fideuà - Baked blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 24 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt

- 27 **L** - Zucchini cream - Lacon with potatoes - Fresh fruit
- 28 **M** - Homemade lentils - Monkfishes in sauce with salad - Dairy products
- 29 **X** - Broccoli - Veal ragout in garden sauce - Fresh fruit
- 30 **J** - Rice with tomato and boiled egg - Baked hake in green sauce - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - FESTIVO
- 2 **J** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 3 **V** - HABITAS SALTEADAS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA

- 6 **L** - ACELGAS REHOGADAS - LOMO FRESCO CON TOMATE - FRUTA
- 7 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 8 **X** - PISTO - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 9 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **V** - BERENJENAS GRATINADAS - HUEVO FRITO - FRUTA

- 13 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
- 14 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
- 15 **X** - ENSALADA DE CANÓNIGOS - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **J** - CALABACÍN A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA A LA MILANESA - FRUTA
- 17 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - LENGUADO CON TOMATE - FRUTA

- 20 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 21 **M** - CONSOMÉ - LUBINA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 22 **X** - PURÉ DE ZANAHORIA - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 23 **J** - ESPINACAS REHOGADAS - REDONDO DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA
- 24 **V** - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA

- 27 **L** - CHAMPIÑÓN SALTEADO - CABALLA EN ACEITE CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 28 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 29 **X** - BRÓCOLI - SALMÓN AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 30 **J** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA FRANCESA - FRUTA



LEGAZPI

Descarga este menú en:
www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: legazpi Contraseña: j7xpcp



Noviembre 2017

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