

LUNES
Monday

1

FESTIVO

8 Macarrones con tomate, chorizo y queso
Salchichas de pavo al vapor en salsa con verduras
Melocotón en almíbar

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

16 Judías verdes con patatas
Jamoncitos de pollo asados en pepitoria (verduras, huevo y almeдрas)
Yogur

9 Alubias blancas guisadas (verduras)
Merluza a la romana con ensalada de colores
Natillas

17 Tallarines napolitana (pasta, tomate y verdura)
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz con tomate
Caella al horno en salsa marisquera (marisco y verduras)
Fruta fresca

19 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Actime!l

12 Paella de verduras
Tortilla de patata y jamón con ensalada del tiempo
Yogur

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Ca: 175 mg Vit. A: 378 µg -
Grasas: 31% - Kcalorías: 672
Fe: 5,1 mg G. sat: 3,9 %

MARTES
Tuesday

2

FESTIVO

9 Alubias blancas guisadas (verduras)
Merluza a la romana con ensalada de colores
Natillas

10 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Ragout de ternera en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

11 Puré de verduras (patata y verduras variadas)
Abadejo al horno con verduras
Fruta fresca

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Ca: 198 mg Vit. A: 400 µg -
Grasas: 30% - Kcalorías: 685
Fe: 3,0 mg G. sat: 4,2 %

MIÉRCOLES
Wednesday

3

FESTIVO

10 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Ragout de ternera en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

11 Puré de verduras (patata y verduras variadas)
Abadejo al horno con verduras
Fruta fresca

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Ca: 185 mg Vit. A: 361 µg -
Grasas: 30% - Kcalorías: 683
Fe: 3,8 mg G. sat: 3,2 %

JUEVES
Thursday

4

FESTIVO

10 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Ragout de ternera en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

11 Puré de verduras (patata y verduras variadas)
Abadejo al horno con verduras
Fruta fresca

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Ca: 185 mg Vit. A: 340 µg -
Grasas: 30% - Kcalorías: 699
Fe: 2,8 mg G. sat: 3,1 %

VIERNES
Friday

5

FESTIVO

10 Guiso del pescador (patatas con caella y marisco)
Ragout de ternera en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

11 Puré de verduras (patata y verduras variadas)
Abadejo al horno con verduras
Fruta fresca

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Ca: 175 mg Vit. A: 378 µg -
Grasas: 31% - Kcalorías: 672
Fe: 5,1 mg G. sat: 3,9 %

Del 22 al 26 de Enero de 2018 - SEMANA GASTRONÓMICA DEL PAN

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

23 Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Calamares a la andaluza con ensalada verde
Natillas y pan de tomate

24 Sopa maravilla (pasta y verduras)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa con patatas
Fruta fresca y pan de pasas y espinacas

25 Macarrones gratinados con chorizo
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Fruta fresca y pan de aceitunas

26 Arroz a la milanesa
Huevos con bechamel y ensalada de colores
Yogur y pan multicereal

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Ca: 198 mg Vit. A: 400 µg -
Grasas: 30% - Kcalorías: 685
Fe: 3,0 mg G. sat: 4,2 %

29 Puré de calabaza (patata, puerro y calabaza)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta fresca

30 Judías pintas caseras (verduras y chorizo)
Filete de caballa con patatas
Yogur

31 Arroz con tomate
Tortilla de patata y queso con ensalada verde
Fruta fresca

ENERO
2018



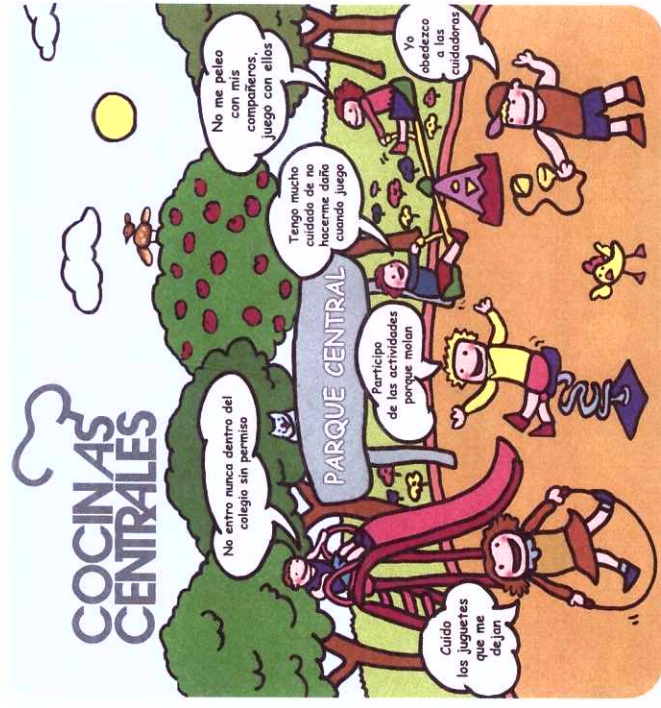
Menú acompañado de agua y ración de pan diario. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañado de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completo y exacta está a disposición en el centro.

MEÑUS IN ENGLISH

- | | | |
|----|---|---|
| 1 | L | - Holidays |
| 2 | M | - Holidays |
| 3 | X | - Holidays |
| 4 | J | - Holidays |
| 5 | V | - Holidays |
| 8 | L | - Macaroni with chorizo and cheese - Turkey sausages with potatoes - Peaches in syrup |
| 9 | M | - Stewed white beans - Breaded whiting with colors salad- Custard |
| 10 | X | - Stewed potatoes with fish - Striped veal ragout in spring sauce - Fresh fruit |
| 11 | J | - Vegetables pureed - Pollack baked with vegetables - Fresh fruit |
| 12 | V | - Vegetable paella - Ham and potatoes omelet with seasonal salad - Yogurt |
| 15 | L | - Stewed lentils with ham - Battered cod with colors salad- Fresh fruit |
| 16 | M | - Green beans with potatoes - Roasted chicken drumsticks in pepitonia sauce - Yogurt |
| 17 | X | - Pasta with tomato and vegetable - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit |
| 18 | J | - Rice with tomato - Caella baked in seafood sauce - Fresh fruit |
| 19 | V | - Cocido soup - Complete cocido - Actimel |
| 22 | L | - Zucchini cream - Lacon with potatoes - Fresh fruit and Brown bread |
| 23 | M | - Homemade lentils - Floured calamari with green salad -Custard and tomato bread |
| 24 | X | - Wonders soup - Hamburger in sauce with potatoes - Fruit and bread with raisins and spinach |
| 25 | J | - Macaroni au gratin with chorizo - Baked hake in green sauce - Fresh fruit and bread with olives |
| 26 | V | - Milanese Rice - Eggs with béchamel with colors salad - Yogurt and multicereal bread |
| 29 | L | - Pumpkin cream - - Grilled pork loin in sauce with vegetables - Fresh fruit |
| 30 | M | - Homemade pinto beans - Mackerel fillet with potatoes - Yogurt |
| 31 | X | - Rice with tomato - Potato and cheese omelet with green salad - Fresh fruit |

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- | | | |
|----|---|---|
| 1 | L | - FESTIVO |
| 2 | M | - FESTIVO |
| 3 | X | - FESTIVO |
| 4 | J | - FESTIVO |
| 5 | V | - FESTIVO |
| 8 | L | - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA |
| 9 | M | - CALABACÍN A LA PLANCHA - PECHUGA DE PAVO ADOBADA - FRUTA |
| 10 | X | - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA |
| 11 | J | - ENSALADA DE CANÓNIGOS - FILETE DE TERNERA EN SALSA - FRUTA |
| 12 | V | - CREMA DE ZANAHORIA- LENGUADO CON TOMATE - FRUTA |
| 15 | L | - SOPA DE PICADILLO - HUEVOS FRITOS - FRUTA |
| 16 | M | - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA - FRUTA |
| 17 | X | - CONSOMÉ - LUBINA CON PATATA COCIDA - FRUTA |
| 18 | J | - PURÉ DE BONITATO - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA |
| 19 | V | - ENSALADA DE TOMATE - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA |
| 22 | L | - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA |
| 23 | M | - SOPA DE ARROZ - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA |
| 24 | X | - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA |
| 25 | J | - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO CON PATATAS - FRUTA |
| 26 | V | - JUDÍAS VERDES - BACALAITOS - FRUTA |
| 29 | L | - REPOLLO - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA |
| 30 | M | - SOPA DE FIDEOS - FILETES RUSOS DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA |
| 31 | X | - SALMÓN AL HORNO CON PASTA SALTEADA CON VERDURITAS - FRUTA |



LEGAZPI

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

Usuario: legazpi Contraseña: j7xpcp

