

LUNES
Monday

COCINAS CENTRALES

5 Espaguetis a la napolitana con chorizo (pasta, tomate y verduras)
Bacalao rebozado con champiñón y zanahoria
Fruta fresca

12 Crema de verduras (patatas y verduras variadas)
Hamburguesa de pescado con patatas fritas
Fruta fresca

19 Marmitako vasco (patatas, verduras y atún)
Lomo de Sajonia al horno con rodaja de tomate natural
Fruta fresca

26 Crema de puerro (patata y puerro)
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta fresca

MARTES
Tuesday

6 Judías verdes con patatas
Chuleta de Sajonia con ensalada
Yogur

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

20 Puré de zanahoria (patata, zanahoria y puerro)
Abadejo rebozado con rodajas de tomate fresco
Actime!

27 Lentejas estofadas (lentejas, y verduras)
Merluza a la romana con ensalada de colores
Fruta fresca

MIÉRCOLES
Wednesday

FEBRERO 2018

7 Lentejas caseras (lentejas, verduras y chorizo)
Tortilla de patata y bonito con ensalada del tiempo
Fruta fresca

14 Macarrones con tomate y chorizo
Salchichas frescas en salsa y verduritas
Fruta fresca

21 Judías pintas caseras (judías pintas, verduras y chorizo)
Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera (verduras)
Fruta fresca

28 Espaguetis con champiñón, nata y beicon
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

JUEVES
Thursday

1 Patatas con magro (patatas, verduras variadas y magro de cerdo)
San Jacobo (jamón y queso) con ensalada verde
Fruta fresca

8 Sopa de pescado (fideos, bacalao, marisco y verduras)
Muslitos de pollo asados en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
Fruta fresca

15 FESTIVO

22 Arroz con salchichas (arroz, tomate y salchichas)
Caella al horno en salsa verde (guisantes)
Fruta fresca

VIERNES
Friday

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

9 Garbanzos con espinacas
Merluza al horno en salsa de tomate y setas
Natillas

16 FESTIVO

23 Tallarines con tomate y chorizo
Huevos con bechamel con ensalada verde
Yogur

Hidra. car.: 53%-Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 656
Ca: 156 mg Vit.A: 30 µg -
Fe: 3,6 mg G.salt: 4,0%

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

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 667
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe: 3,5 mg G.salt: 3,6%

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

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada 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 **J** - Potato with lean pork - Ham cordon bleu with green salad - Fresh fruit
- 2 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Yogurt
- 5 **L** - Spaghetti Napolitano with chorizo - Battered cod with mushrooms and carrots - Fresh fruit
- 6 **M** - Green beans with potatoes - Sajonia chop with salad - Yogurt
- 7 **X** - Homemade lentils - Potato and tuna omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 8 **J** - Fish soup - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 9 **V** - Stewed chickpeas with spinach - Baked hake in tomato and mushroom sauce - Custard
- 12 **L** - Vegetables cream - Fish hamburgers with French fries - Fresh fruit
- 13 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 14 **X** - Macaroni with tomato sauce and chorizo - Fresh sausages in sauce and vegetables - Fresh fruit
- 15 **J** - Holiday
- 16 **V** - Holiday
- 19 **L** - Tuna pot - Baked Saxon loin with natural tomato - Fresh fruit
- 20 **M** - Carrot pureed - Breaded pollack with Fresh tomato slices - Dairy
- 21 **X** - Homemade pinto beans - Baked hamburger in garden sauce - Fresh fruit
- 22 **J** - Rice with tomato and sausages - Baked blue shark in green sauce - Fresh fruit
- 23 **V** - Pasta with tomato sauce with chorizo - Eggs with béchamel with green salad - Yogurt
- 26 **L** - Leeks cream - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 27 **M** - Stewed lentils - Breaded hake with colors salad - Fresh fruit
- 28 **X** - Spaghetti with mushrooms, cream and bacon - Potato and cheese omelet with green salad - Fresh fruit

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 1 **J** - ENSALADA VARIADA- HUEVOS FRITOS CON TOMATE- FRUTA
- 2 **V** - CREMA DE PUERROS - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
- 5 **L** - COLIFLOR CON PATATA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 6 **M** - ACELGAS CON PATATA - SALMÓN - FRUTA
- 7 **X** - CONSOMÉ - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 8 **J** - ENSALADA MIXTA - REVUELTO DE AJETES CON JAMÓN - FRUTA
- 9 **V** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - PIZZA - FRUTA
- 12 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 13 **M** - PISTO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 14 **X** - PURÉ DE VERDURAS - MERLUZA A LA PLANCHA - FRUTA
- 15 **J** - FESTIVO
- 16 **V** - FESTIVO
- 19 **L** - JUDIAS VERDES - POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 20 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 21 **X** - ENSALADA DE TOMATE - ROLLITOS DE PAVO CON QUESO - FRUTA
- 22 **J** - ESPINACAS A LA CREMA - SAN JACOBO - FRUTA
- 23 **V** - CREMA DE CALABAZA - BACALAO CON TOMATE- FRUTA
- 26 **L** - ENSALADA MIXTA -LOMO ADOBADO - FRUTA
- 27 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - FILETÉ DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 28 **X** - PURÉ DE BONIATO- PIZZA VARIADA CON ENSALADA - FRUTA



LEGAZPI

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

Usuario: legazpi Contraseña: j7xpcp

