

LUNES

1 Arroz a la milanesa
Atún al horno con tomate y verduras
Fruta fresca

8 Espaguettis Gratinados con Tomate y Chorizo
Caballa con tomate natural
Fruta fresca

15 Crema de puerro
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

22 Coditos a la Carbonara con Nata y Bacon
Bacalao al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

29 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Fruta fresca

MARTES

2 Coliflor con Zanahorias
Cinta de Lomo con Patatas
Natillas

9 Salmorejo
Chuletas de Sajonia con Patatas
Actimel

16 Sopa de cocido
Cocido completo
Natillas

23 Lentejas estofadas
Pollo guisado a la Riojana
Actimel

30 Judías blancas caseras
Tortilla de patata y atún con rodajas de tomate fresco
Fruta fresca

MIÉRCOLES

3 Patatas con magro
Merluza rebozada con ensalada verde
Fruta fresca

10 Menestra de verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Fruta fresca

17 Arroz con tomate
Meluza a la romana con ensalada verde
Fruta fresca

24 Sopa de pescado con Fideos
Tortilla de patata y calabacín con ensalada colores
Fruta fresca

31 Macarrones gratinados con Queso y Chorizo
Merluza con verduritas
Fruta fresca

JUEVES

4 Crema de zanahoria
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta fresca

11 Sopa de Picadillo
Pollo asado a la cazadora
Natillas

18 Marmitako vasco
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo
Fruta fresca

25 Paella de verduras
Calamares a la andaluza con ensalada verde
Fruta fresca

OCTUBRE 2018

VIERNES

5 Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

12 FESTIVO

19 Ensalada de Judías Blancas
Salmón horneado a la naranja con verduritas
Yogur

26 Judías verdes con tomate y patata
Albóndigas al horno en salsa con setas
Natillas

ausolan
COCINAS CENTRALES

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca.: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
Fe.: 3.9 mg G.sat: 3.5%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat: 4.0%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.70 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9%

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat: 3.6%

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 191 mg Vit.A: 3.40 µg -
Fe.: 3.2 mg G.sat: 3.0%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Milanese rice- Baked tuna with tomato and vegetables- Fruit
- 2 **M** - Cauliflower with carrot - Potato and cheese omelet with salad- Fruit
- 3 **X** - Lean potatoes- Breaded hake with green salad- Fruit
- 4 **J** - Carrot cream- Burger baked in sauce with potatoes - Fruit
- 5 **V** - Cocido soup- Complete cocido- Yogurt

- 8 **L** - Spaghetti au gratin with tomato and chorizo - Mackerel with natural tomato- Fruit
- 9 **M** - Salmorejo - Saxon pork chop with potatoes - Fruit
- 10 **X** - Vegetable stew- Lacon to the Galician with cooked potato- Fruit
- 11 **J** - Picadillo soup -Roast chicken- Custard
- 12 **V** - Holidays

- 15 **L** - Cream of leek- Loin of pork stewed with potatoes- Fruit
- 16 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fruit
- 17 **X** - Rice with tomato sauce- Hake baked with green salad - Fruit
- 18 **J** - Basque marmitako- Eggs with bechamel and salad - Fruit
- 19 **V** - Salad with white beans - Salmon baked in orange with vegetables - Yoghurt

- 22 **L** - Pasta carbonara with cream and bacon - Baked cod I sauce with vegetables - Fruit
- 23 **M** - Stewed lentils- Chicken stewed with peppers - Fruit
- 24 **X** -Fish soup- Potato and zucchini omelet with salad- Fruit
- 25 **J** - Vegetable paella- Breaded squids with green salad- Fruit
- 26 **V** - Green beans with tomato and potatoes- Meatballs baked in mushroom sauce- Custard

- 29 **L** -Vegetables cream- Stewed turkey ragu with potatoes - Fruit
- 30 **M** - Homemade white beans - Potatoes and tuna omelet with salad- Fruit
- 31 **X** - Macaroni gratin with cheese and chorizo - Hake baked with vegetables - Fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - MENESTRA DE VERDURAS- POLLO ASADO- FRUTA
- 2 **M** -SOPA DE FIDEOS - FILETE DE TERNERA- FRUTA
- 3 **X** - ENSALADA MIXTA- CINTA DE LOMO CON PATATAS- FRUTA
- 4 **J** - SOPA DE ARROZ- DORADA AL HORNO CON VERDURAS- FRUTA
- 5 **V** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO- MERO CON TOMATE- FRUTA

- 8 **L** - JUDÍAS VERDES - SAN JACOBO - FRUTA
- 9 **M** - ARROZ TRES DELICIAS -FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **X** - CREMA DE CALABAZA- TORTILLA FRANCESA- FRUTA
- 11 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - PESCADILLA ANDALUZA - FRUTA
- 12 **V** - VACACIONES

- 15 **L** - ARROZ CON TOMATE- LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 16 **M** - PURÉ DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 17 **X** - ACELGAS - AL ITAS DE POLLO - FRUTA
- 18 **J** - SOPA DE MENUDILLOS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 19 **V** - VERDURAS AL HORNO - PIZZA - FRUTA

- 22 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 23 **M** - ENSALADILLA RUSA -FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 24 **X** -CREMA DE CALABACÍN- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 25 **J** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO - FRUTA
- 26 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA

- 29 **L** - SOPA DE ARROZ- TORTILLA DE ACELGAS- FRUTA
- 30 **M** - ENSALADILLA RUSA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 31 **X** - VERDURAS A LA PLANCHA- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA



C.E.I.P. LEGAZPI

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

Usuario: legazpi Contraseña: j7xpcp



Octubre 2018

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