



AVDA. VALGRANDE, 21 Telfs.: 91 661 13 14 - 91 661 12 44

28108 - ALCOBENDAS (Polig. Ind.) Madrid

www.cocentrales.es

Menús Abril de 2011

Celiaco

SEMANAS					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª					1 ■ Puré de verduras frescas variadas ■ Merluza al horno en salsa ■ Fruta fresca
2ª	4 ■ Sopa de ave (de arroz) ■ Calamares a la romana (maicena) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ■ Fruta fresca	5 ■ Lentejas guisadas con verduras ■ Pollo asado con patatas ■ Gelatina de frutas	6 ■ Patatas guisadas con verduras frescas variadas ■ Albóndigas de ternera en salsa ■ Fruta fresca	7 ■ Judías blancas guisadas con verduras ■ Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna) ■ Fruta fresca	8 ■ Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata) ■ Perca al horno con tomate natural ■ Natillas
3ª	11 ■ Arroz con pollo ■ Jamón a la plancha con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ■ Fruta fresca	12 ■ Puré de zanahoria (zanahoria, puerro y patata) ■ Hamburguesas de ternera caseras en salsa de tomate orlando ■ Yogur	13 ■ Macarrones (pasta de arroz) con tomate orlando y jamón gratinados ■ Merluza en salsa verde (guisantes y perejil) ■ Fruta fresca	14 ■ Sopa de cocido (fideos de pasta de arroz y caldo) ■ Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera) ■ Fruta fresca	15 ■ SEMANA SANTA
4ª	18 ■ SEMANA SANTA	19 ■ SEMANA SANTA	20 ■ SEMANA SANTA	21 ■ SEMANA SANTA	22 ■ SEMANA SANTA
5ª	25 ■ SEMANA SANTA	26 ■ Olla de legumbres (garbanzos, judías blancas, verduras frescas variadas) ■ Lomo fresco con pimientos ■ Melocotón en almíbar	27 ■ Judías verdes con tomate orlando ■ Pollo asado con patatas fritas ■ Fruta fresca	28 ■ Arroz de la huerta ■ Mero al horno con tomate natural ■ Fruta fresca	29 ■ Lentejas guisadas con verduras ■ Tortilla de patatas con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ■ Natillas

Cocinas Centrales elimina de la dieta el uso de productos que contengan trigo, la cebada, el centeno y la avena, así con los aditivos (colorantes, espesantes, saborizantes, etc...). *Las salsas, cremas, etc... para celiacos son espesadas con harina de maicena. Todos los platos son elaborados con alimentos naturales y frescos, y los productos especiales utilizados están certificados por la marca de Garantía FACE.