

LUNES

1 Espaguetis con tomate gratinados

Delicias de Pescado al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)

Manzana

8 Menestra de verduras rehogada

Lacón a la gallega con patatas

Naranja

15 Lentejas estofadas con verduras

Cinta de lomo al horno con pimientos rojos

Naranja

22 Judías verdes rehogadas

Albóndigas de ternera en salsa

Naranja

29 Crema de verduras frescas variadas

Muslitos de pollo asados en salsa

Pera

MARTES

2 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria y patata)

Albóndigas de ternera en salsa

Naranja

9 Judías blancas estofadas con verduras

Filete de Cabracho a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Actimel

16 Puré de Zanahoria (zanahoria, patata y puerro)

Hamburguesas de ternera a la plancha en salsa

Pera

23 Patatas guisadas

Filete de merluza al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Pera

30 Judías blancas caseras (judías, verduras variadas, chorizo y tocino)

Perca al horno con patatas

Naranja

MIÉRCOLES

3 Lentejas caseras (lentejas, verduras variadas, chorizo y tocino)

Huevos Villaroy (bechamel) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Plátano

10 Purrusalda (Patata, puerros y bacalao)

Pollo en pepitoria (huevo, guisante y almendra)

Plátano

17 Arroz con tomate

Filete de Salmón rebozado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Plátano

24 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Plátano

31 Coditos con tomate gratinados

Huevos con bechamel y ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Manzana

JUEVES

4 Paella de pescado (arroz, pescado blanco y verduras)

Ragout de pavo estofado con verduras

Pera

11 Sopa de menudillos (fideos, jamón y pollo)

Tortilla de bonito con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Manzana

18 Judías pintas caseras (judías, verduras variadas, chorizo y tocino)

Tortilla de queso con ensalada de tomate

Manzana

25 Arroz Milanesa (arroz, verduras variadas, magro y salchichas)

Lenguado empanado con rodaja de tomate natural

Manzana

OCTUBRE
2012

VIERNES

5 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Yogur

12 FIESTA

19 Macarrones con atún gratinados

Delicias de pavo al horno en salsa

Yogur

26 Lentejas castellanas (lentejas, verduras variadas y jamón)

Tortilla de caballa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Actimel

COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 660
Ca: 186 mg - Fe: 3,2 mg

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 660
Ca: 186 mg - Fe: 3,2 mg

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 660
Ca: 178 mg - Fe: 3,3 mg

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 660
Ca: 165 mg - Fe: 3,5 mg

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 660
Ca: 165 mg - Fe: 3,5 mg

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Spaghetti with tomato gratinados - Baked delights of Fish with green salad - Apple
 - 2 **M** - Gourd cream - Veal meatballs in sauce - Orange
 - 3 **X** - Cooked lentils - Villaroy eggs with color salad - Banana
 - 4 **J** - Paella of fish - Ragout of turkey stewed with vegetables - Pear
 - 5 **V** - Cocido soup - Complete cocido stew - Yogurt
-
- 8 **L** - Stew of vegetables - Galician's Lacon with potatoes - Orange
 - 9 **M** - Stewed white beans with vegetables - Roman's Filet Cabracho with green salad - Actimel
 - 10 **X** - Purrusalda - Fricassée chicken - Banana
 - 11 **J** - Giblets soup - Tuna omelet with colors salad - Apple
 - 12 **V** - PARTY
-
- 15 **L** - Stewed lentils with vegetables - Baked Loin with red peppers - Orange
 - 16 **M** - Carrot mash - Veal hamburgers plate in sauce - Pear
 - 17 **X** - Rice with tomato - Salmon filet muffled with green salad - Banana
 - 18 **J** - Pinto domestic beans - Cheese omelet with tomato salad - Apple
 - 19 **V** - Macaroni with tuna gratinados - Baked Delights of turkey in sauce - Yogurt
-
- 22 **L** - Green beans sautéed - Veal meatballs in sauce - Orange
 - 23 **M** - Cooked potatoes - Baked hake filet with colors salad - Pear
 - 24 **X** - Cocido soup - Complete cocido stew - Banana
 - 25 **J** - Milanese's Rice - Bread sole with track of natural tomato - Apple
 - 26 **V** - Castilian's lentils - Mackerel omelet with green salad - Actimel
-
- 29 **L** - Fresh varied vegetables cream - Roasted Thighs Chicken in sauce - Pear
 - 30 **M** - Cooked white beans - Bread Perch with potatoes - Orange
 - 31 **X** - Coditos with tomato gratinados - Eggs with bechamel and green salad - Apple

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - MENESTRA DE VERDURAS-ALITAS DE POLLO-FRUTA
 - 2 **M** - ESPÁRRAGOS-BOQUERONES-FRUTA
 - 3 **X** - BRÓCOLI - LENGUADO - FRUTA
 - 4 **J** - ENSALADA MIXTA - PIZZA DE YORK - FRUTA
 - 5 **V** - PURE DE VERDURAS - TORTILLA DE ATÚN - FRUTA
-
- 8 **L** - SOPA DE ARROZ - PESCADILLA EN SALSA - FRUTA
 - 9 **M** - JUDÍAS VERDES - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
 - 10 **X** - REPOLLO- BACALADITOS - FRUTA
 - 11 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
 - 12 **V** - PARTY
-
- 15 **L** - CALABACÍN A LA PLANCHA - TORTILLA DE CABALLA - FRUTA
 - 16 **M** - GUISANTES CON JAMÓN - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
 - 17 **X** - CREMA DE ESPÁRRAGOS - POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
 - 18 **J** - SOPA DE PICADILLO - GALLO CON ENSALADA
 - 19 **V** - BERENJENAS GRATINADAS - EMPANADILLAS - FRUTA
-
- 22 **L** - SOPA DE PESCADO - TORTILLA DE CALABACÍN - FRUTA
 - 23 **M** - CONSOMÉ - TRUCHA CON PATATAS AL VAPOR - FRUTA
 - 24 **X** - CREMA DE PUERROS - PESCADILLA - FRUTA
 - 25 **J** - ENSALSA MIXTA - CHULETA DE SAJONIA - FRUTA
 - 26 **V** - PANACHÉ DE VERDURAS - SAN JACOBOS CON PATATAS - FRUTA
-
- 29 **L** - SOPA DE FIDEOS - GALLO - FRUTA
 - 30 **M** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
 - 31 **X** - COLIFLOR - HAMBURGUESAS DE TERNERA - FRUTA



Menú Colegios



Octubre 2012

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