

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Puré de calabacín
(calabacín, puerro y patata)
Pechuga de pollo
horneada con rodaja
de tomate natural
Manzana

11 Arroz de la huerta
(arroz, judías verdes y
guisantes)
Cinta de lomo al
horno con
pimientos asados
Mandarina

18
FESTIVO

25
VACACIONES

MARTES

5 Pochas estofadas
(judías blancas y verdes,
zanahoria, tomate, pimiento
y cebolla)
Pescadilla al horno con
patata asada
Actimel

12 Garbanzos estofados
(garbanzos, verduras
frescas variadas)
Fletan al horno en
salsa verde (guisantes
y perejil)
Yogur

19 Macarrones con
tomate y queso
Lenguado empanado
con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y
aceitunas)
Naranja

26
VACACIONES

MIÉRCOLES

6 Menestra de
verduras guisada
(zanahoria, guisantes, judía
verde, coliflor y patata)
Hamburguesas de
ternera al horno en
salsa de setas
Naranja

13 Sopa de picadillo
(pasta, jamón, puerro,
zanahoria y tomate)
Jamoncitos de pollo
en pepitoria (huevo,
guisantes, zanahoria y
almendra)
Plátano

20 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, pollo,
tocino y ternera)
Manzana

27
VACACIONES

JUEVES

7 Espaguetis con tomate
y jamón
Figuritas de merluza
empanadas (harina, huevo
y pan) con ensalada
verde (lechuga, pimiento
verde y aceitunas)
Pera

14 Judías pintas caseras
(judías pintas, zanahoria,
patata, chorizo, pimiento,
tomate y cebolla)
Merluza a la romana
(huevo y harina) con
patatas chips
Manzana

21 Crema de verduras
(zanahoria, puerro,
calabacín, judías verdes y
patatas)
Pollo asado con
champiñón
Profiteroles

28
VACACIONES

VIERNES

1 Arroz con salsa de
tomate
Filete de Abadejo a la
romana (huevo y harina)
con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y
aceitunas)
Naranja

8 Lentejas con verduras
(lentejas, judías verdes,
zanahoria, tomate, pimiento y
cebolla)
Tortilla de queso ensalada
colores (lechuga, tomate,
zanahoria y maíz)
Melocotón en almíbar

15 Marmitako Vasco
(patata, zanahoria, pimiento
y bonito)
Huevos con bechamel
y ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria
y maíz)
Pera

22
VACACIONES

29
VACACIONES

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca: 186 mg VitA: 70 mg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,3%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca: 193 mg VitA: 52 mg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 4,4%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg VitA: 78 mg -
Fe: 5,1 mg G.sat: 3,9%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 590
Ca: 195 mg VitA: 80 mg -
Fe: 7 mg G.sat: 3,5%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Rice with tomato sauce - Breaded Codfish fillet with green salad - Orange
- 4 **L** - Pureed Zucchini - Chicken breast roasted with natural tomato slices - Apple
- 5 **M** - White beans stew with vegetables - Baked whiting and baked potato - Actimel
- 6 **X** - Mixed vegetables stew - Beef burgers baked in mushroom sauce - Orange
- 7 **J** - Spaghetti with tomato and ham - Figurines of hake breaded with green salad - Pear
- 8 **V** - Stewed Lentils with vegetables - Cheese omelet with colors salad - Peaches in syrup
- 11 **L** - Rice with vegetables - Roast pork loin with peppers - Mandarin
- 12 **M** - Stewed chickpeas - Baked halibut with green sauce- Yogurt
- 13 **X** - Picadillo soup - Fricassee of chicken thighs - Banana
- 14 **J** - Pinto beans stew - Breaded fried hake and chips - Apple
- 15 **V** - Basque Marmitako (potatoes stewed with tuna) - Egg with bechamel and colors salad - Pear
- 18 **L** - HOLIDAY
- 19 **M** - Macaroni with tomato sauce and cheese - Breaded flounder with green salad - Orange
- 20 **X** - Cocido soup - Complete cocido stew - Apple
- 21 **J** - Cream vegetables soup - Roasted chicken with mushroom- Profiterol
- 22 **V** - HOLIDAY
- 25 **L** - HOLIDAY
- 26 **M** - HOLIDAY
- 27 **X** - HOLIDAY
- 28 **J** - HOLIDAY
- 29 **V** - HOLIDAY

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - ESPÁRRAGOS DOS SALSAS - PIZZA MARINERA - FRUTA
- 4 **L** - JUDÍAS VERDES - DORADA - FRUTA
- 5 **M** - ENSALADA DE PASTA - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 6 **X** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 7 **J** - SOPA DE FIDEOS - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 8 **V** - CREMA DE CALABAZA - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 11 **L** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA ESPAÑOLA - FRUTA
- 12 **M** - CHAMPIÑONES A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 13 **X** - PURE DE VERDURAS - TORTILLA DE QUESO- FRUTA
- 14 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - CHULETA DE CERDO - FRUTA
- 15 **V** - REPOLLO - BONITO CON TOMATE - FRUTA
- 18 **L** - FESTIVO
- 19 **M** - ENSALADA DE TOMATE - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 20 **X** - BROCOLI CON JAMON - SARDINITAS - FRUTA
- 21 **J** - CONSOMÉ - ALBÓNDIGAS CON ENSALADA - FRUTA
- 22 **V** - VACACIONES
- 25 **L** - VACACIONES
- 26 **M** - VACACIONES
- 27 **X** - VACACIONES
- 28 **J** - VACACIONES
- 29 **V** - VACACIONES



**Colegio
L.C.**



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