

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**SEPTIEMBRE
2013**

9 Arroz blanco con tomate
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Fruta de temporada

10 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, puerro, pimiento y cebolla)
Tortilla de bonito con rodajas de tomate natural
Naranja

11 Crema de verduras (zanahoria, puerro, patata, calabacín y judías verdes)
Pollo a la cazadora (zanahoria, cebolla y champiñón)
Manzana

12 Macarrones boloñesa (tomate y carne picada de ternera)
Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas verdes)
Nectarina

13 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, pollo, chorizo y ternera)
Yogur

16 Menestra de verduras (Judías verdes, guisantes, patata, zanahoria)
Hamburguesas de ternera al horno en salsa primavera (guisantes y zanahoria)
Manzana

17 Judías blancas caseras (judías blancas, zanahoria, patata, chorizo, pimiento, tomate y cebolla)
Caballa con patatas chips
Melón

18 Paella (gambas, chirlas, calamares, pollo, guisantes)
Huevos villaroy (bechamel) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Naranja

19 Lentejas con verduras (judías verdes, puerro, cebolla y zanahoria)
Perca al horno en salsa verde (guisantes y perejil)
Sandía

20 Sopa de picadillo (pasta, jamón, puerro, zanahoria y tomate)
Carne asada de cerdo con patatas
Danonino

23 Crema Vichy (zanahoria, puerro y patata)
Pescadilla a la andaluza (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Naranja

24 Olla de legumbres (garbanzos, judías, zanahoria y pimiento)
Salchichas de pavo al vapor con tomate y zanahoria
Melocotón en almíbar

25 Espaguetis con tomate y queso
Tortilla de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas verdes)
Manzana

26 Guiso de patatas (patata, tomate, cebolla, puerro y pimiento verde)
Lacón al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Nectarina

27 Arroz a la milanese
Buñuelos de bacalao (harina, pan, ajo y perejil) con rodajas de tomate natural
Yogur

30 Sopa de verduras (pasta, repollo, apio y tomate)
Escalope de pollo (pan) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas verdes)
Sandía

"A la semana debo comer 3 ó 4 veces pescado y uno por lo menos debe ser azul"

**COCINAS
CENTRALES**

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 31% - Kcalorías: 694
Ca: 192 mg Vit A: 420 µg -
Fe: 4,4 mg G.sat: 3,8 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 666
Ca: 161 mg Vit A: 10 µg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 4,1 %

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 31% - Kcalorías: 685
Ca: 194 mg Vit A: 355 µg -
Fe: 3,3 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 659
Ca: 142 mg Vit A: 423 µg -
Fe: 3,3 mg G.sat: 3,5 %

MENUS IN ENGLISH

- 9 **L** - White rice with tomato - Pork loin with seasonal salad - Fruit
- 10 **M** - Home made lentils - Tuna omelet with natural tomato slices - Orange
- 11 **X** - Vegetables cream - Huntress chicken - Appel
- 12 **J** - Bolognese macaroni- Roman Hake with green salad - Nectarine
- 13 **V** - Cocido soup - Complete cocido stew - Yogurt
-
- 16 **L** - Mash of Mixed vegetables - Veal hamburgers in spring salad - Appel
- 17 **M** - White beans - mackerel with chips - Melon
- 18 **X** - Paella - Villaroy eggs with colors salad - Orange
- 19 **J** - Lentils with vegetables - Baked perch in green sauce - Watermelon
- 20 **V** - Picadillo soup - Pork roast with potatoes - Danonino
-
- 23 **L** - Vichy cream - Floured whiting with seasonal salad - Orange
- 24 **M** - Vegetables pot (Chick-peas, beans, carrots...) - Steamed turkey sausages with tomato and carrot - Peach in syrup
- 25 **X** - Spaghetti with tomato and cheese - Ham omelet with green salad - Appel
- 26 **J** - Potato stew - Shoulder ham with colors salad - Nectarine
- 27 **V** - Milanese rice - Cod fritters with natural tomato slices - Yogurt
-
- 30 **L** - Vegetables soup - Chicken escalope with green salad - Watermelon

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 9 **L** - ENSALADA MIXTA - TRUCHAS - FRUTA
- 10 **M** - SOPA DE LETRAS - MERO AL HORNO - FRUTA
- 11 **X** - ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 12 **J** - COLIFLOR CON PATATAS - ALITAS DE POLLO- FRUTA
- 13 **V** - PURÉ DE CALABACÍN - REVUELTO DE GAMBAS - FRUTA
-
- 16 **L** - CONSOMÉ - GALLO A LA ANDALUZA, ENSALADA - FRUTA
- 17 **M** - ENSALADA MIXTA - POLLO ASADO - FRUTA
- 18 **X** - JUDÍAS VERDES - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 19 **J** - SALMOREJO - CINTA DE LOMO, ENSALADA - FRUTA
- 20 **V** - ENSALADA DE PASTA - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
-
- 23 **L** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
- 24 **M** - ACELGAS - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 25 **X** - CREMA DE PUERROS - SARDINITAS - FRUTA
- 26 **J** - REPOLLO CON MANZANA - CROQUETAS DE POLLO - FRUTA
- 27 **V** - SOPA DE FIDEOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
-
- 30 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE QUESO - FRUTA



MENÚ ESCOLAR



Septiembre 2013

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