

LUNES

2 Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso)

Filete de caballa con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)

Manzana

9 Arroz con pollo (arroz, pollo, zanahoria, guisantes, pimiento y cebolla)

Tortilla de queso con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Pera

16 Sopa de pescado (pasta y caldo de merluza, mejillones, gambas y calamares)

Filete de pollo Villaroy (bechamel y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)

Mandarina

23

FESTIVO

30

FESTIVO

MARTES

3 Pochas caseras (judías blancas, zanahoria, patata, chorizo, pimiento, tomate y cebolla)

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

Yogur

10 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, puerro, pimiento y cebolla)

Delicias de calamar (harina, huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)

Yogur

17 Arroz con tomate

Merluza al horno a la vasca (espárragos, guisantes, almejas, cebolla y perejil)

Gelatina de Frutas

24

FESTIVO

31

FESTIVO

MIÉRCOLES

4 Judías verdes con patatas

Hamburguesas de ternera al horno en salsa con zanahoria

Mandarina

11 Caracolas con atún (pasta, tomate y atún)

Pollo a la cazadora (zanahoria, cebolla y champiñón)

Naranja

18 Olla cordobesa (garbanzos, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)

Tortilla española con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Pera

25

FESTIVO

"Las mejores bebidas son el agua y los zumos naturales. Debes beber antes de tener sed"

JUEVES

5 Sopa de cocido (fideos y caldo)

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

Plátano

12 Patatas guisadas con verduras (patata, tomate, cebolla, puerro, pimiento verde)

Albóndigas de ternera al horno en salsa jardinera (zanahoria y pimiento rojo)

Manzana

19 Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)

Magro de cerdo guisado (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)

Plátano

26

FESTIVO

DICIEMBRE 2013

VIERNES

6

FESTIVO

13 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Pescadilla al horno en salsa verde (espárragos, guisantes y perejil)

Plátano

20

COMIDA
DE
FIESTA

27

FESTIVO

COCINAS CENTRALES

Hydra, car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 683
Ca: 182 mg Vit.A: 348 µg -
Fe: 4,1 mg G.sat: 3,6 g

Hydra, car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 675
Ca: 167 mg Vit.A: 360 µg -
Fe: 3,1 mg G.sat: 2,9 g

Hydra, car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 673
Ca: 192 mg Vit.A: 456 µg -
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,1 g

MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Gratin macaroni - Mackerel filet with colors salad - Apple
- 3 **M** - Homemade white beans - Eggs with white sauce and green salad - Yogurt
- 4 **X** - Greens beans with potatoes - Baked veal hamburgers in sauce with carrots - Mandarin
- 5 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Banana
- 6 **V** - HOLIDAY
-
- 9 **L** - Rice with chicken - Cheese omelet with seasonal salad - Pear
- 10 **M** - Homemade lentils - Squid delight with colors salad - Yogurt
- 11 **X** - Pasta with tuna - Chicken cacciatore - Orange
- 12 **J** - Stewed potatoes with vegetables - Baked veal meatballs in gardener sauce - Apple
- 13 **V** - Pinto beans with rice - Baked whiting in green sauce - Banana
-
- 16 **L** - Fish soup - Villaroy chicken filet with colors salad - Mandarin
- 17 **M** - Rice with tomato - Basque way-cooked hake - Jelly fruit
- 18 **X** - Cordoba's pot - Spanish omelet with salad - Fruit
- 19 **J** - Zucchini cream - Stewed pork lean - Banana
- 20 **V** - PARTY MEAL
-
- 23 **L** - HOLIDAY
- 24 **M** - HOLIDAY
- 25 **X** - HOLIDAY
- 26 **J** - HOLIDAY
- 27 **V** - HOLIDAY
-
- 30 **L** - HOLIDAY
- 31 **M** - HOLIDAY

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 2 **L** - CONSOMÉ - PIZZA MARINERA - FRUTA
- 3 **M** - BERENJENAS A LA PLANCHA - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 4 **X** - ENSALADA MIXTA - GALLO A LA ANDALUZA - FRUTA
- 5 **J** - BRÓCOLI - ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA - FRUTA
- 6 **V** - FESTIVO
-
- 9 **L** - CALABACÍN GRATINADO - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
- 10 **M** - ESPÁRRAGOS - CARNE DE CERDO ASADA - FRUTA
- 11 **X** - ENSALADA MIXTA - CROQUETAS DE JAMÓN - FRUTA
- 12 **J** - PURÉ DE VERDURA - MERO AL HORNO - FRUTA
- 13 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA, ENSALADA - FRUTA
-
- 16 **L** - MENESTRA DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 17 **M** - CREMA DE PUERRO - ROTTI DE PAVO - FRUTA
- 18 **X** - JUDÍAS VERDES - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 19 **J** - ENSALADA DE TOMATE - FRITURA DE PESCADO - FRUTA
- 20 **V** - PISTO - HUEVOS FRITOS - FRUTA
-
- 23 **L** - VACACIONES
- 24 **M** - VACACIONES
- 25 **X** - VACACIONES
- 26 **J** - VACACIONES
- 27 **V** - VACACIONES
-
- 30 **L** - VACACIONES
- 31 **M** - VACACIONES



MENÚ ESCOLAR



Diciembre 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