

LUNES

1 Arroz a la milanesa
Atún al horno con
tomate y verduras
Fruta fresca

8 Lentejas caseras
Tortilla de patata
con ensalada del
tiempo
Fruta fresca

15 Crema de puerro
Magro de cerdo
estofado con
patatas
Fruta fresca

22 Tallarines con
tomate
Bacalao al horno en
salsa con verduras
Fruta fresca

29 Puré de verduras
Ragout de pavo
estofado con patatas
Fruta fresca

MARTES

2 Judías pintas
con verduras
Tortilla de patata
y queso con ensalada
de colores
Fruta fresca

9 Espaguetis
gratinados
Caballa con
tomate natural
Fruta fresca

16 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

23 Lentejas
estofadas
Pollo guisado
a la Riojana
Fruta fresca

30 Judías blancas
caseras
Tortilla de patata
y atún con ensalada
del tiempo
Fruta fresca

MIÉRCOLES

3 Patatas
con magro
Merluza rebozada
con ensalada verde
Fruta fresca

10 Menestra de
verduras
Lacón a la gallega
con patata cocida
Fruta fresca

17 Arroz con tomate
Meluza a la romana
con ensalada verde
Fruta fresca

24 Sopa de pescado
Tortilla de patata
y calabacín con
ensalada colores
Fruta fresca

31 Macarrones
gratinados
Merluza rebozada
con ensalada de
colores
Fruta fresca

JUEVES

4 Crema de zanahoria
Hamburguesa al
horno en salsa con
patatas
Fruta fresca

11 Alubias blancas
estofadas
Pollo asado a la
cazadora
Natillas

18 Marmitako vasco
Huevos con
bechamel y
ensalada del tiempo
Fruta fresca

25 Paella de verduras
Calamares a la
andaluza con
ensalada verde
Fruta fresca

OCTUBRE
2018

VIERNES

5 Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

12 FESTIVO

19 Judías pintas
caseras
Salmón horneado
a la naranja con
verduritas
Yogur

26 Judías verdes con
tomate y patata
Albóndigas al horno
en salsa con setas
Natillas

ausolan
COCINAS
CENTRALES

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca.: 187 mg Vit.A: 4.32 µg -
Fe.: 3.9 mg G.sat: 3.5 %

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat: 4.0%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 37.0 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 3.60 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat: 3.6 %

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 191 mg Vit.A: 3.40 µg -
Fe.: 3.2 mg G.sat: 3.0%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Milanese rice- Baked tuna with tomato and vegetables- Fruit
- 2 **M** - Pinto beans with vegetables- Potato and cheese omelet with salad- Fruit
- 3 **X** - Lean potatoes- Breaded hake with green salad- Fruit
- 4 **J** - Carrot cream- Burger baked in sauce with potatoes - Fruit
- 5 **V** - Cocido soup- Complete cocido- Yogurt

- 8 **L** - Homemade lentils- Potatoes omelet with salad- Fruit
- 9 **M** - Gratin spaghetti - Mackerel with natural tomato- Fruit
- 10 **X** - Vegetable stew- Lacon to the Galician with cooked potato- Fruit
- 11 **J** - Stewed white beans-Roast chicken- Custard
- 12 **V** - Holidays

- 15 **L** - Cream of leek- Loin of pork stewed with potatoes- Fruit
- 16 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fruit
- 17 **X** - Rice with tomato sauce- Hake baked with green salad - Fruit
- 18 **J** - Basque marmitako- Eggs with bechamel and salad - Fruit
- 19 **V** - Homemade pinto beans- Salmon baked in orange with vegetables - Yoghurt

- 22 **L** - Noodles with tomato sauce- Baked cod I sauce with vegetables - Fruit
- 23 **M** - Stewed lentils- Chicken stewed with peppers - Fruit
- 24 **X** -Fish soup- Potato and zucchini omelet with salad- Fruit
- 25 **J** - Vegetable paella- Breaded squids with green salad- Fruit
- 26 **V** - Green beans with tomato and potatoes- Meatballs baked in mushroom sauce- Custard

- 29 **L** -Vegetables cream- Stewed turkey ragu with potatoes - Fruit
- 30 **M** - Homemade white beans - Potatoes and tuna omelet with salad- Fruit
- 31 **X** - Gratin macaroni- Hake baked with salad - Fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - MENESTRA DE VERDURAS- POLLO ASADO- FRUTA
- 2 **M** -VERDURAS A LA PLANCHA- FILETE DE TERNERA- FRUTA
- 3 **X** - ENSALADA MIXTA- CINTA DE LOMO CON PATATAS- FRUTA
- 4 **J** - SOPA DE ARROZ- DORADA AL HORNO CON VERDURAS- FRUTA
- 5 **V** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO- MERO CON TOMATE- FRUTA

- 8 **L** - JUDÍAS VERDES - SAN JACOBO - FRUTA
- 9 **M** - ARROZ TRES DELICIAS -FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **X** - CREMA DE CALABAZA- TORTILLA FRANCESA- FRUTA
- 11 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - PESCADILLA ANDALUZA - FRUTA
- 12 **V** - VACACIONES

- 15 **L** - ARROZ CON TOMATE- LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 16 **M** - PURÉ DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 17 **X** - ACELGAS - AL ITAS DE POLLO - FRUTA
- 18 **J** - SOPA DE PICADILLO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 19 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA

- 22 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 23 **M** - ENSALADILLA RUSA -FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 24 **X** -CREMA DE CALABACÍN- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 25 **J** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO - FRUTA
- 26 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA

- 29 **L** - SOPA DE ARROZ- TORTILLA DE ACELGAS- FRUTA
- 30 **M** - ENSALADILLA RUSA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 31 **X** - VERDURAS A LA PLANCHA- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA



MENÚ ESCOLAR



Octubre 2018

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