

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

7  
VACACIONES

14  
Lentejas castellanas  
Lacón al horno a la gallega (patata cocida)  
Fruta fresca

21  
Espaguetis gratinados  
Bacalao al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

28  
Sopa de pescado  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

MARTES

1  
VACACIONES

8  
Arroz con tomate  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Melocotón en almíbar

15  
Macarrones con tomate  
Salmón horneado a la naranja con verduritas  
Fruta fresca

22  
Puré de zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Fruta fresca

29  
Alubias blancas caseras  
Filete de pollo empanado con tomate natural  
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2  
VACACIONES

9  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

16  
Crema de verduras  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

23  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

30  
Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)  
Caballa con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

JUEVES

3  
VACACIONES

10  
Judías verdes con patata  
Hamburguesa al horno en salsa primavera  
Fruta fresca

17  
Arroz a la milanesa  
Abadejo a la romana con rodajas de tomate natural  
Fruta fresca

24  
Patatas con magro  
Merluza a la andaluza con ensalada verde  
Fruta fresca

31  
Crema de calabacín  
Tortilla de patata y atún con ensalada de colores  
Fruta fresca

VIERNES

4  
VACACIONES

11  
Alubias pintas caseras  
Merluza a la romana con ensalada de colores  
Yogur

18  
Judías blancas con verduras  
Pollo asado en pepitoria  
Natillas

25  
Lentejas con verduras  
Albóndigas al horno en salsa con setas  
Yogur

**ENERO 2019**

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -  
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 191 mg Vit.A: 340 µg -  
Fe: 3,2 mg G.sat: 3,0%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 666  
Ca.: 187 mg Vit.A: 432 µg -  
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,5

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 710 Ca.:  
156 mg Vit.A: 30 µg - Fe: 3,6 mg  
G.sat: 4,1%

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

## MENUS IN ENGLISH

- 8 **M** - Rice with tomato - Eggs with béchamel and seasonal salad - Peach in syrup
- 9 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 10 **J** - Green beans with potatoes - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 11 **V** - Homemade pinto beans - Breaded hake with colors salad - Yogurt
- 
- 14 **L** - Castilians lentils - Baked Galician Lacon - Fresh fruit
- 15 **M** - Macaroni with tomato - Baked salmon in orange sauce with vegetables - Fresh fruit
- 16 **X** - Vegetables cream - Potato and onion omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 17 **J** - Milanese rice - Breaded Pollack with natural tomato slices - Fresh fruit
- 18 **V** - White beans with vegetables - Roast chicken in egg and almond sauce - Custard
- 
- 21 **L** - Spaghetti au gratin - Baked cod in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 22 **M** - Pureed carrots - Potato and zucchini omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 23 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 24 **J** - Potatoes with lean pork - Floured hake with green salad - Fresh fruit
- 25 **V** - Lentils with vegetables - Baked meatballs in sauce with mushrooms - Yogurt
- 
- 28 **L** - Fish soup - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 29 **M** - Homemade white beans - Breaded chicken filet with natural tomato - Fresh fruit
- 30 **X** - Rice with tomato and boiled egg - Mackerel with seasonal salad - Fresh fruit
- 31 **J** - Zucchini cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 8 **M** - ACELGAS CON PATATA - EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 9 **X** - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **J** - ENSALADA MIXTA - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 11 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 
- 14 **L** - ARROZ TRES DEL ICIAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 15 **M** - ESPINACAS - PAVO GUISADO - FRUTA
- 16 **X** - SOPA DE PICADILLO - BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS - FRUTA
- 17 **J** - PURÉ DE CALABAZA - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 18 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
- 
- 21 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 22 **M** - BRÓCOLI CON PATATA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 23 **X** - CREMA DE PUERRO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 24 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 25 **V** - BERENJENA A LA PLANCHA - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 
- 28 **L** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 29 **M** - ENSALADA DE TOMATE - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 30 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 31 **J** - CONSOMÉ - MERLUZA EN SALSA CON PATATAS - FRUTA



## MENÚS COCINAS



Enero 2019

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