

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

JUNIO 2018

4 Judías verdes con patata
Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)
Sandía y vaso de leche

5 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso, atún y verduras)
Bacalao a la romana con lechuga y tomate
Manzana y vaso de leche

6 Alubias blancas caseras (verduras y chorizo)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Pera y vaso de leche

7 Arroz con tomate
Filete de caballa con ensalada verde
Naranja y vaso de leche

1 Lentejas caseras (verduras y chorizo)
Tortilla de patata y atún con ensalada de verde
Yogur

11 Vichyssoise (crema de puerro y patata)
Merluza a la romana con ensalada del tiempo
Yogur

12 Marmitako vasco (patatas, verduras y atún)
Muslitos de pollo asados en pepitoria (verduras, huevo y almendras)
Plátano y vaso de leche

13 Macarrones primavera (pasta, tomate y verduras)
Salmón al horno con ensalada de colores
Manzana y vaso de leche

14 Judías pintas estofadas (verduras)
Hamburguesa al horno en salsa jardinera (verduras)
Melocotón y vaso de leche

8 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Maxidino

18 Lentejas castellanas (verduras, chorizo y jamón)
Calamares en salsa con verduras
Macedonia de frutas y vaso de leche

19 Crema de zanahoria (patata, puerro y zanahoria)
Ragout de pavo estofado con patatas
Melón y vaso de leche

20 Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Pera y vaso de leche

21 Judías blancas guisadas (verduras)
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Naranja y vaso de leche

15 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)
Huevos con bechamel y ensalada verde
Naranja y vaso de leche

25 VACACIONES

26 VACACIONES

27 VACACIONES

28 VACACIONES

22 COMIDA DE FIESTA
Entremeses fríos (embutido y queso)
Pizza variada con patatas y nuggets
Helado

29 VACACIONES

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 656
Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
Fe: 3,6 mg G.sat: 4,0%

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.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 667
Ca.: 190 mg Vit.A: 3,60 µg -
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6%

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 15%
Grasas: 33% - Kcalorías: 720
Ca.: 179 mg Vit.A: 3,40 µg -
Fe: 2,9 mg G.sat: 4,2%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Homemade lentils - Potato and tuna omelet with green salad - Yogurt
-
- 4 **L** - Green beans with potatoes - Stewed lean pork - Watermelon and glass of milk
- 5 **M** - Pasta salad - Breaded cod with lettuce and tomato - Apple and glass of milk
- 6 **X** - Homemade white beans - Potato and zucchini omelet with colors salad - Pear and glass of milk
- 7 **J** - Rice with tomato - Mackerel filet with green salad - Orange and glass of milk
- 8 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Dairy
-
- 11 **L** - Vichyssoise - Breaded hake with seasonal salad - Yogurt
- 12 **M** - Tuna pot - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Banana and glass of milk
- 13 **X** - Spring macaroni - Baked salmon with colors salad - Apple and glass of milk
- 14 **J** - Stewed pinto beans - Baked hamburger in gardener sauce - Peach and glass of milk
- 15 **V** - Milanese rice - Eggs with béchamel and green salad - Orange and glass of milk
-
- 18 **L** - Castilians lentils - Floured in sauce with vegetables - Mixed fruits and glass of milk
- 19 **M** - Carrots cream - Stewed turkey ragout with potatoes - Melon and glass of milk
- 20 **X** - Rice with tomato and boiled eggs - Baked pork loin with seasonal salad - Pear and glass of milk
- 21 **J** - Stewed white beans - Baked hake in green sauce - Orange and glass of milk
- 22 **V** - **PARTY MEAL** - Cold starters - Varied pizza with potatoes and nuggets - Ice-cream
-
- 25 **L** - Holidays
- 26 **M** - Holidays
- 27 **X** - Holidays
- 28 **J** - Holidays
- 29 **V** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - HABITAS SALTEADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 4 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 5 **M** - PURÉ DE ZANAHORIA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 6 **X** - ALCACHOFAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 7 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 8 **V** - GAZPACHO - TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
-
- 11 **L** - GUISANTES CON JAMÓN - HUEVO FRITO - FRUTA
- 12 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 13 **X** - ENSALADA DE TOMATE - CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 14 **J** - SALMOREJO - CAZÓN AL HORNO CON PATATA - FRUTA
- 15 **V** - CREMA DE CALABACÍN - PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 18 **L** - MOJETE MURCIANO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 19 **M** - ENSALADA DE PASTA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 20 **X** - ACELGAS CON PATATA - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **J** - SOPA DE FIDEOS - CHULETAS DE CORDERO - FRUTA
- 22 **V** - ENSALADA VARIADA - BONITO ENCEBOLLADO CON PATATAS - FRUTA
-
- 25 **L** - VACACIONES
- 26 **M** - VACACIONES
- 27 **X** - VACACIONES
- 28 **J** - VACACIONES
- 29 **V** - VACACIONES



TERESA DE CALCUTA

Descarga este menú en:
www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: tcalcuta Contraseña: u8b4e1



Junio 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