

LUNES

1 Arroz a la milanesa
Atún al horno con tomate y verduras
Manzana y vaso de leche

8 Lentejas caseras
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Melón y vaso de leche

15 Crema de puerro
Magro de cerdo estofado con patatas
Pera y vaso de leche

22 Tallarines con tomate
Bacalao al horno en salsa con verduras
Naranja y vaso de leche

29 Puré de verduras
Ragout de pavo estofado con patatas
Manzana y vaso de leche

MARTES

2 Judías pintas con verduras
Tortilla de patata y queso con ensalada de colores
Pera y vaso de leche

9 Espaguetis gratinados
Caballa con tomate natural
Macedonia de Frutas y vaso de leche

16 Sopa de cocido
Cocido completo
Manzana y vaso de leche

23 Lentejas estofadas
Pollo guisado a la Riojana
Melón y vaso de leche

30 Judías blancas caseras
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo
Pera y vaso de leche

MIÉRCOLES

3 Patatas con magro
Merluza rebozada con ensalada verde
Plátano y vaso de leche

10 Menestra de verduras
Lacón a la gallega con patata cocida
Pera y vaso de leche

17 Arroz con tomate
Meluza a la romana con ensalada verde
Macedonia de Frutas y vaso de leche

24 Sopa de pescado
Tortilla de patata y calabacín con ensalada colores
Pera y vaso de leche

31 Macarrones gratinados
Merluza rebozada con ensalada de colores
Naranja y vaso de leche

JUEVES

4 Crema de zanahoria
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Naranja y vaso de leche

11 Alubias blancas estofadas
Pollo asado a la cazadora
Natillas

18 Marmitako vasco
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo
Plátano y vaso de leche

25 Paella de verduras
Calamares a la andaluza con ensalada verde
Macedonia de Frutas y vaso de leche

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- Apple and Glass of milk
 - 2 **M** - Pinto beans with vegetables- Potato and cheese omelet with salad- Pear and Glass of milk
 - 3 **X** - Lean potatoes- Breaded hake with green salad- Banana and Glass of milk
 - 4 **J** - Carrot cream- Burger baked in sauce with potatoes - Orange and Glass of milk
 - 5 **V** - Cocido soup- Complete cocido- Yogurt
-
- 8 **L** - Homemade lentils- Potatoes omelet with salad- Melon and Glass of milk
 - 9 **M** - Gratin spaghetti - Mackerel with natural tomato- Fruit salad and Glass of milk
 - 10 **X** - Vegetable stew- Lacon to the Galician with cooked potato- Pear and Glass of milk
 - 11 **J** - Stewed white beans-Roast chicken- Custard
 - 12 **V** - Holidays
-
- 15 **L** - Cream of leek- Loin of pork stewed with potatoes- Pear and Glass of milk
 - 16 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Apple and Glass of milk
 - 17 **X** - Rice with tomato sauce- Hake baked with green salad - Fruit salad and Glass of milk
 - 18 **J** - Basque marmitako- Eggs with bechamel and salad - Banana and Glass of milk
 - 19 **V** - Homemade pinto beans- Salmon baked in orange with vegetables - Yoghurt
-
- 22 **L** - Noodles with tomato sauce- Baked cod I sauce with vegetables - Orange and Glass of milk
 - 23 **M** - Stewed lentils- Chicken stewed with peppers - Melon and Glass of milk
 - 24 **X** -Fish soup- Potato and zucchini omelet with salad- Pear and Glass of milk
 - 25 **J** - Vegetable paella- Breaded squids with green salad- Fruit salad and Glass of milk
 - 26 **V** - Green beans with tomato and potatoes- Meatballs baked in mushroom sauce- Custard
-
- 29 **L** -Vegetables cream- Stewed turkey ragu with potatoes - Apple and Glass of milk
 - 30 **M** - Homemade white beans - Potatoes and tuna omelet with salad- Pear and Glass of milk
 - 31 **X** - Gratin macaroni- Hake baked with salad - Orange and Glass of milk

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



C.E.I.P. TERESA DE CALCUTA

Descarga este menú en:
www.cocentrales.es -> Acceso Clientes
 Usuario: tcalcuta Contraseña: u8b4e1



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