

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

7

VACACIONES

8

Arroz con tomate  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo  
Melocotón en almíbar

9

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

10

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

11

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

14

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

15

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

16

Crema de verduras  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

17

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

18

Judías blancas con verduras  
Pollo asado en pepitoria  
Natillas

21

Espaguetis a la carbonara (plato novedoso)  
Bacalao al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

22

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

23

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca  
Pan integral

24

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

25

Lentejas con verduras (ecológico)  
Albóndigas al horno en salsa con setas  
Yogur

28

Sopa de pescado  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

29

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

30

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

31

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

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: 686  
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: 4.30 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 - Potatoe and onion omelette 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 - Eggs with bechamel and 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 carbonara - 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



## IES SAN FERNANDO

Descarga este menú en:  
[www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) -> Acceso Clientes

Usuario: sanfernando Contraseña: e7yaxb



**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