

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**


**COCINAS CENTRALES**

**FEBRERO 2019**

**4** Espaguetis gratinados con bacon y huevo  
Filete de Merluza con verduritas  
Fruta fresca

**5** Crema vichy  
Ternera guisada a la jardinera  
Fruta fresca

**6** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

**7** Patatas a la Riojana  
Bacalao a la romana con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**8** Judías blancas estofadas  
Tortilla de patata con ensalada de colores  
Actimel

**11** Puré de verduras  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

**12** Lentejas caseras  
Pollo asado en pepitoria  
Fruta fresca

**13** Tallarines con tomate y chorizo  
Caballa con patatas  
Fruta fresca

**14** Judías pintas con verduritas y carne picada  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**15** Arroz a la milanesa  
Merluza horneada a la gallega con zanahoria  
Yogur

**18** Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata y jamón york con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**19** Judías verdes con tomate  
Albóndigas al horno en salsa con patatas  
Fruta fresca

**20** Crema de calabacín  
Fritos varios de pescado con ensalada verde  
Fruta fresca

**21** Alubias blancas caseras  
Contramuslo de pollo al horno en salsa con champiñón  
Fruta fresca

**22** Macarrones con tomate y queso  
Rodaja de merluza con ensalada de colores  
Natillas

**25** Arroz con salchichas y huevo  
Merluza al horno en salsa de verde  
Fruta fresca

**26** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

**27** Purrusalda (patatas, puerro y bacalao)  
San Jacobo con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**28** Crema de zanahoria  
Tortilla de patata y atún con ensalada de colores  
Fruta fresca

Hydra. car.: 50% - Proteínas: 19%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 679  
Ca: 175 mg Vit.A: 310 µg -  
Fe: 6,5 mg G.sat: 3,0 %

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca: 175 mg Vit.A: 378 µg -  
Fe: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 665  
Ca: 190 mg Vit.A: 360 µg -  
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

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

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

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.



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Castilians lentils - Baked hamburgers in spring sauce and chips potatoes - Yogurt
- 
- 4 **L** - Spaghetti au gratin with bacon and egg - Hake filet with vegetables - Fresh fruit
- 5 **M** - Carrots cream - Stewed veal in gardener sauce - Fresh fruit
- 6 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 7 **J** - Stewed potatoes - Breaded cod with seasonal salad - Fresh fruit
- 8 **V** - Stewed white bean - Potato omelet with colors salad - Actimel
- 
- 11 **L** - Pureed vegetables - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 12 **M** - Homemade lentils - Roast chicken in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 13 **X** - Noodles with tomato and chorizo - Mackerel with potatoes - Fresh fruit
- 14 **J** - Pinto beans with vegetables and mince meat - Eggs with bechamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 15 **V** - Milanese rice - Baked Galician hake with carrots - Yogurt
- 
- 18 **L** - Lentils with vegetables - Potatoes and hake omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 19 **M** - Green beans with tomato - Meatballs in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 20 **X** - Zucchini cream - Mixed fish fry with green salad - Fresh fruit
- 21 **J** - Homemade white beans - Baked chicken breast in sauce with mushroom - Fresh fruit
- 22 **V** - Macaroni with tomato and cheese - Hake slices with colors salad - Custard
- 
- 25 **L** - Rice with sausages and eggs - Baked hake in green sauce - Fresh fruit
- 26 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 27 **X** - Stewed potatoes with cod - Ham cordon bleu with seasonal salad - Fresh fruit
- 28 **J** - Carrot cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - ALCACHOFAS CON JAMON - PIZZA HAWAIANA - FRUTA
- 
- 4 **L** - CONSOMÉ - HUEVO FRITO CON ENSALADA - FRUTA
- 5 **M** - ARROZ TRES DELICIAS - PESCADILLA AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA
- 6 **X** - JUDÍAS VERDES - POLLO ASADO - FRUTA
- 7 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE CERDO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
- 8 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - EMPERADOR CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 
- 11 **L** - ENSALADILLA RUSA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 12 **M** - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA - FRUTA
- 13 **X** - ACELGAS - PECHUGA DE PAVO CON PATATAS - FRUTA
- 14 **J** - SOPA DE VERDURAS - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 15 **V** - ENSALADA MIXTA - PEPITO DE TERNERA - FRUTA
- 
- 18 **L** - CREMA DE PUERRO - FILETE DE CERDO CON ENSALADA - FRUTA
- 19 **M** - SOPA DE ARROZ - PALOMETA EN SALSA CON VERDURAS - FRUTA
- 20 **X** - BERENJENA A LA PLANCHA - HUEVO AL PLATO CON PATATA - FRUTA
- 21 **J** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO CON ENSALADA - FRUTA
- 22 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITOS CALIENTES CON SALCHICHAS DE PAVO - FRUTA
- 
- 25 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 26 **M** - PURE DE VERDURAS - SALMON CON ESPARRAGOS - FRUTA
- 27 **X** - REPOLLO CON PATATA - FILETE DE TERNERA CON TOMATE NATURAL - FRUTA
- 28 **J** - ENSALADA DE PASTA - GALLO AL HORNO - FRUTA



## MENÚ ESCOLAR



Febrero 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