

LUNES

ausolan  
**COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

**11** Menestra de verduras rehogada  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**18** Arroz con tomate  
Caballa con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**25** Coliflor gratinada (plato novedoso)  
Filete de pollo empanado con tomate natural  
Fruta fresca

MARTES

**5** Macarrones con tomate y atún  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

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

**19** Puré de zanahoria  
Albóndigas al horno en salsa con setas  
Fruta fresca

**26** Alubias blancas  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

MIÉRCOLES

**MARZO 2019**

**6** Crema de verduras  
Ragout de pavo estofado en salsa con patatas  
Fruta fresca

**13** Arroz a la milanesa  
Atún al horno con tomate y verduritas  
Fruta fresca

**20** Lentejas castellanas (plato ecológico)  
Cinta de lomo empanada con patatas fritas  
Fruta fresca

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

JUEVES

**7** Guiso del pescador (patatas guisadas con pescado y marisco)  
Hamburguesa al horno en salsa primaveral  
Fruta fresca

**14** Alubias blancas con verduras  
Pollo asado con patatas  
Fruta fresca

**21** Patatas a la Riojana  
Merluza a la romana con ensalada verde  
Fruta fresca

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

VIERNES

1

FESTIVO

**8** Lentejas con verduras  
Bacalao a la romana con tomate natural  
Yogur

**15** Espaguetis con tomate  
Merluza a la andaluza con ensalada de colores  
Pan integral  
Yogur

**22** Judías pintas estofadas  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
Natillas

**29** Tallarines primaverales (tomate y verduras)  
Rape al horno en salsa verde  
Yogur

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca.: 190 mg Vit.A.: 3 60 µg -  
Fe.: 3.5 mg G.sat.: 3.6 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 672  
Ca.: 175 mg Vit.A.: 378 µg -  
Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit.A.: 378 µg -  
Fe.: 5.1 mg G.sat.: 3.9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 156 mg Vit.A.: 4 30 µg -  
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 4.0 %

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Holiday
- 
- 4 **L** - Holiday
- 5 **M** - Macaroni with tomato sauce and tuna - Eggs with béchamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 6 **X** - Vegetables cream - Ragout of turkey stew in sauce with potatoes- Fresh fruit
- 7 **J** - Stewed potatoes with fish - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 8 **V** - Lentils with vegetables - Breaded cod with natural tomato - Yogurt
- 
- 11 **L** - Sautéed mixed vegetables - Potato and onion omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 13 **X** - Milanese rice - Baked tuna with tomato sauce and vegetables - Fresh fruit
- 14 **J** - White beans with vegetables - Roast chicken with potatoes - Fresh fruit
- 15 **V** - Spaghetti with tomato - Floured hake with colors salad - Wholemeal bread - Yogurt
- 
- 18 **L** - Rice with tomato - Mackerel with seasonal salad- Fresh fruit
- 19 **M** - Pureed carrots - Baked meatballs in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 20 **X** - Castilians lentils - Breaded pork loin with French fries - Fresh fruit
- 21 **J** - Potatoes stew - Breaded hake with green salad - Fresh fruit
- 22 **V** - Stewed pinto beans - Potato and zucchini omelet with colors salad - Custard
- 
- 25 **L** - Cauliflower au gratin - Breaded chicken filet with natural tomato - Fresh fruit
- 26 **M** - Homemade white beans - Stewed lean pork with potatoes- Fresh fruit
- 27 **X** - Zucchini cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit
- 28 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 29 **V** - Spring noodles - Baked angler in green sauce - Yogurt

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - FESTIVO
- 
- 4 **L** - FESTIVO
- 5 **M** - CREMA DE ZANAHORIA - FILETE DE POLLO CON ENSALADA - FRUTA
- 6 **X** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 7 **J** - GUISANTES CON JAMÓN - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 8 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 
- 11 **L** - PURÉ DE CALABAZA - BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS- FRUTA
- 12 **M** - ACELGAS REHOGADAS - FILETE DE TERNERA CON ESPÁRRAGOS - FRUTA
- 13 **X** - PATATAS EN SALSAS VERDE - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 14 **J** - SOPA DE PICADILLO - LUBINA AL HORNO CON RODADAS DE TOMATE - FRUTA
- 15 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA HAWAIANA - FRUTA
- 
- 18 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 19 **M** - BRÓCOLI CON PATATA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 20 **X** - CREMA DE PUERRO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 21 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 22 **V** - BERENJENA A LA PLANCHA - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 
- 25 **L** - SOPA DE FIDEOS - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 26 **M** - ENSALADA DE TOMATE - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 27 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 28 **J** - PURE DE VERDURAS - MERLUZA EN SALSAS CON PATATA - FRUTA
- 29 **V** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - PERRITO CALIENTE CON SALCHICHAS DE PAVO - FRUTA



## I.E.S. SAN FERNANDO

Descarga este menú en:  
[www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) -> Acceso Clientes  
 Usuario: sanfernando Contraseña: e7yaxb



Marzo 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