

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

# COCINAS CENTRALES

## JUNIO 2018

**4** Espaguetis gratinados (pasta, tomate y queso)  
 Bacalao al horno en salsa con zanahoria  
 Fruta fresca

**5** Puré de verduras (verduras variadas y patata)  
 Albóndigas al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)  
 Fruta fresca

**6** Pochas estofadas (judías blancas y verduras)  
 Delicias de calamar con ensalada del tiempo  
 Fruta fresca

**7** Sopa de pescado (arroz, verduras, pescado y marisco)  
 Salchichas de pavo al vapor en salsa con verduras y patata  
 Fruta fresca

**1** Judías pintas caseras (verduras y chorizo)  
 Huevos villaroy con ensalada de colores  
 Fruta fresca

**11** Judías verdes con patata  
 Magro de cerdo a la cordobesa (tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)  
 Fruta fresca

**12** Ensalada de pasta (jamón cocido, queso, atún y verduras)  
 Fritura variada de pescado (croquetas, empanadillas y merluza) con lechuga y tomate  
 Fruta fresca

**13** Alubias blancas caseras (verduras y chorizo)  
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores  
 Fruta fresca

**14** Arroz con tomate  
 Filete de caballa con ensalada verde  
 Fruta fresca

**15** Sopa de cocido (fideos y caldo)  
 Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)  
 Fruta fresca

**18** Vichyssoise (crema de puerro y patata)  
 Merluza rebozada con ensalada del tiempo  
 Fruta fresca

**19** Marmitako vasco (patatas, verduras y atún)  
 Muslitos de pollo asados en pepitoria (verduras, huevo y almendras)  
 Fruta fresca

**20** Macarrones primavera (pasta, tomate y verduras)  
 Caella al horno en salsa marisquera (verduras y marisco)  
 Fruta fresca

**21** COMIDA DE FIESTA  
 Entremeses fríos (embutido y queso)  
 Pizza variada con patatas chips  
 Maxidino

**22** VACACIONES

**25** VACACIONES

**26** VACACIONES

**27** VACACIONES

**28** VACACIONES

**29** VACACIONES

Hidra. car. : 54% - Proteínas: 16%  
 Grasas: 30% - Kcalorías: 680  
 Ca.: 186 mg Vit.A: 370 I.ug -  
 Fe: 3.9 mg G.sat: 3.3%

Hidra. car. : 52% - Proteínas: 17%  
 Grasas: 31% - Kcalorías: 656  
 Ca.: 156 mg Vit.A: 430 I.ug -  
 Fe: 3.6 mg G.sat: 4.0%

Hidra. car. : 52% - Proteínas: 17%  
 Grasas: 32% - Kcalorías: 665  
 Ca.: 190 mg Vit.A: 360 I.ug -  
 Fe: 3.5 mg G.sat: 3.6%

Hidra. car. : 52% - Proteínas: 17%  
 Grasas: 32% - Kcalorías: 667  
 Ca.: 190 mg Vit.A: 360 I.ug -  
 Fe: 3.5 mg G.sat: 3.6%

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Homemade pinto beans - Eggs with béchamel sauce and colors salad- Fresh fruit
- 4 **L** - Spaghetti au gratin - Baked cod in sauce with carrots - Fresh fruit
- 5 **M** - Pureed vegetables - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 6 **X** - Stewed white beans - Squids delights with seasonal salad - Fresh fruit
- 7 **J** - Fish soup - Steamed turkey sausages in sauce with vegetables and potatoes - Fresh fruit
- 8 **V** - Homemade lentils - Potato and tuna omelet with green salad - Fresh fruit
- 
- 11 **L** - Green beans with potatoes - Stewed lean pork - Fresh fruit
- 12 **M** - Pasta salad - Fish fried with lettuce and tomato - Fresh fruit
- 13 **X** - Homemade white beans - Potato and zucchini omelet with colors salad- Fresh fruit
- 14 **J** - Rice with tomato - Mackerel filet with green salad - Fresh fruit
- 15 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 
- 18 **L** - Vichyssoise - Breaded hake with seasonal salad - Fresh fruit
- 19 **M** - Tuna pot - Roasted chicken drumsticks in pepitoria sauce - Fresh fruit
- 20 **X** - Spring macaroni - Baked blue shark in seafood sauce - Fresh fruit
- 21 **J** - **PARTY MEAL** - Cold starters - Varied pizza with chips potatoes - Dairy
- 22 **V** - Holidays
- 
- 25 **L** - Holidays
- 26 **M** - Holidays
- 27 **X** - Holidays
- 28 **J** - Holidays
- 29 **V** - Holidays

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - CREMA DE PUERROS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 4 **L** - SOPA CASTELLANA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 5 **M** - ACELGAS CON PATATA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 6 **X** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 7 **J** - CALABACÍN A LA PLANCHA - MERLUZA EN SALSA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 8 **V** - HABITAS SALTEADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA
- 
- 11 **L** - SOPA DE ARROZ - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 12 **M** - PURÉ DE ZANAHORIA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 13 **X** - ALCACHOFAS - EMPERADOR AL AJILLO- FRUTA
- 14 **J** - ENSALADA MEDITERRANEA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 15 **V** - GAZPACHO - TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
- 
- 18 **L** - GUISANTES CON JAMÓN - HUEVO FRITO - FRUTA
- 19 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 20 **X** - ENSALADA DE TOMATE - CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 21 **J** - SALMOREJO - SALMÓN AL HORNO CON PATATA - FRUTA
- 22 **V** - VACACIONES
- 
- 25 **L** - VACACIONES
- 26 **M** - VACACIONES
- 27 **X** - VACACIONES
- 28 **J** - VACACIONES
- 29 **V** - VACACIONES



## MENÚ TOLEDO



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