

MENÚS ESPECIALES

Las alergias e intolerancias alimentarias son reacciones adversas a los alimentos, atribuibles a la ingesta, el contacto o la inhalación de un alimento, o alguno de sus componentes.

Pueden provocar desde reacciones leves, como picor o erupciones en la piel, hasta síntomas más graves, como asma, diarrea, cólicos y, en casos muy graves, pueden provocar un choque anafiláctico que ponga en peligro la vida de la persona. Para las personas afectadas, el único modo de evitar estas reacciones es no consumir los alimentos que las causan, ya que pequeñas cantidades pueden llegar a desencadenar la reacción alérgica.

Por ello, y para prevenir errores que afecten a la seguridad de estos alimentos, Cocinas Centrales dispone de personal formado y concienciado acerca de la importancia de aplicar con rigor los procedimientos de trabajo para menús especiales donde se establece un sistema que garantice que todos los alimentos que salgan de la cocina destinados a personas alérgicas lleguen a sus destinatarios sin error.

¿Qué debes hacer en el comedor?

Ser responsable y preguntar a tu vigilante de comedor todo lo que no entiendas sobre tu menú especial.

Sentarte siempre en el mismo sitio donde esté tu nombre y apellidos junto con tu tipo de alergia o intolerancia.

Esperar a que tu vigilante te traiga tu comida y postre, y no comer nada de los platos de tus compañeros.

Utilizar tus cubiertos y no los de tus compañeros de mesa.

En caso de que te encuentres mal, avisa rápidamente a tu vigilante de comedor.

CONSEJOS

Antes de la preparación:

Compruebe que las superficies, los utensilios y la ropa de trabajo están limpios.

Disponga de utensilios específicos (por ejemplo, de colores diferentes), para evitar el peligro de contaminación cruzada. Cuando eso no sea posible, valore que se puedan limpiar a fondo, si no, establezca un protocolo para lavarlos esmeradamente antes de usarlos.

Compruebe que los ingredientes para preparar la comida son los que constan en el menú.

Mire siempre la etiqueta para cerciorarse de que el alimento o el ingrediente no contiene el alérgeno.

Durante la preparación:

Evite tocar otros alimentos mientras esté elaborando la comida de una persona alérgica.

Si utiliza saleros, especias, etc., intente que estén en tarros donde no se tenga que introducir la mano.

Utilice aceites nuevos para freír y cocine en una freidora o sartén aparte.

Por ejemplo, la comida que se prepara con aceite que ya ha sido utilizado para freír croquetas podría causar una reacción a las personas alérgicas a la leche y el huevo, y a los celíacos.

Extreme la limpieza de las planchas, ya que muchas veces se pone harina para evitar que se peguen los alimentos.

Se recomienda usar una plancha distinta para los menús especiales.

Una vez elaborado el plato, manténgalo protegido e identificado.

No quite un ingrediente alergénico de un plato listo para servir a una persona alérgica ya que pueden quedar restos que no sean visibles.

Por ejemplo, no se deberá dar a una persona alérgica a los frutos secos un trozo de pastel al cual se le haya quitado el fruto seco que se suele poner como decoración pensando que ya no le podrá ser dañino.

No guarde los menús especiales con los normales en armarios calientes o al baño María, con el fin de evitar que se contaminen a través de los vapores.



Menús Específicos Alergias e Intolerancias Infantil



Abril 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

LUNES**2****VACACIONES****MARTES****3** Arroz blanco con tomate

Bacalao a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de colores

Yogur de soja

MIÉRCOLES**4** Sopa de ave (fideos, verduras y pollo)

Cinta de lomo a la plancha con patata cocida

Fruta fresca

JUEVES**5** Puré de judías verdes

Pollo guisado a la Riojana (tomate, pimiento y cebolla)

Fruta fresca

VIERNES**6** Lentejas estofadas (lentejas y verduras)

Albóndigas al horno en salsa primaveral (verdura)

Yogur de soja

9 Crema de verduras (patata y verduras variadas)

Pollo a la plancha con rodajas de tomate

Fruta fresca

10 Macarrones con tomate

Merluza al horno en salsa con calabacín

Yogur de soja

11 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

12 Paella de pollo (arroz, verduras y carne de pollo)

Lacón con patata cocida

Fruta fresca

13 Pochas estofadas (judías blancas y verduras)

Tortilla de patata con ensalada verde

Yogur de soja

16 Espaguetis con verduras

Magro de cerdo guisado con tomate y patata

Fruta fresca

17 Arroz con verduras

Filete de abadejo con rodaja de tomate

Yogur de soja

18 Sopa de picadillo (pasta, verduras y jamón cocido)

Pollo asado con ensalada verde

Fruta fresca

19 Lentejas con verduras

Tortilla de patata con ensalada de colores

Fruta fresca

20 Puré de zanahoria (patata, puerro y zanahoria)

Hamburguesa al horno en salsa jardinera (verduras)

Yogur de soja

23 Pasta con champiñones (pasta, tomate y champiñón)

Huevos en salsa y ensalada de colores

Fruta fresca

24 Arroz a la milanesa (arroz, verduras y magro)

Pescadilla al ajillo con ensalada verde

Yogur de soja

25 Crema de calabacín (patatas, puerro y calabacín)

Chuleta de Sajonia con patatas

Fruta fresca

26 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

27 Guiso de patatas con verduras

Pollo asado con patatas

Yogur de soja

30**FESTIVO****ABRIL
2018
Infantil****Sin Lactosa
ni Proteína
de la leche****COCINAS
CENTRALES**

LUNES**2****VACACIONES****9**Crema de verduras
(patata y verduras variadas)Pollo a la plancha con
rodajas de tomate

Fruta fresca

16Espaguetis con
verduras (pasta sin gluten)Magro de cerdo guisado
con tomate y patata

Fruta fresca

23Pasta con
champiñones (pasta sin
gluten, tomate y champiñón)Huevos en salsa y
ensalada de colores

Fruta fresca

30**FESTIVO****MARTES****3**Arroz blanco
con tomateBacalao a la andaluza
(harina de maíz) con
ensalada de colores

Lácteo

10Macarrones
con tomate
(pasta sin gluten)Merluza al horno en
salsa con calabacín

Lácteo

17

Arroz con verduras

Filete de abadejo
con rodaja de tomate

Lácteo

24Arroz a la milanese
(arroz, verduras y magro)Pescadilla al ajillo
con ensalada verde

Lácteo

**ABRIL
2018
Infantil****MIÉRCOLES****4**Sopa de ave
(fideos sin gluten,
verduras y pollo)Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida

Fruta fresca

11Sopa de cocido
(fideos sin gluten y caldo)Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

18Sopa de picadillo
(pasta sin gluten,
verduras y jamón cocido)Pollo asado con
ensalada verde

Fruta fresca

25Crema de calabacín
(patatas, puerro y
calabacín)Chuleta de Sajonia
con patatas

Fruta fresca

**Sin Gluten
(celíaco)****JUEVES****5**Puré de judías
verdesPollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y cebolla)

Fruta fresca

12Paella de pollo
(arroz, verduras y
carne de pollo)Lacón con
patata cocida

Fruta fresca

19Lentejas con
verdurasTortilla de patata
con ensalada de
colores

Fruta fresca

26Sopa de cocido
(fideos sin gluten y caldo)Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

VIERNES**6**Lentejas estofadas
(lentejas y verduras)Albóndigas al horno
en salsa primaveral
(verdura)

Lácteo

13Pochas estofadas
(judías blancas y verduras)Tortilla de patata
con ensalada verde

Lácteo

20Puré de zanahoria
(patata, puerro y
zanahoria)Hamburguesa al
horno en salsa
jardinera (verduras)

Lácteo

27Guiso de patatas
con verdurasPollo asado
con patatas

Lácteo

**COCINAS
CENTRALES**

LUNES

2

VACACIONES

9 Crema de verduras
(patata y verduras variadas)
Pollo a la plancha con
rodajas de tomate
Fruta fresca

16 Espaguetis con
verduras (pasta sin gluten)
Magro de cerdo guisado
con tomate y patata
Fruta fresca

23 Pasta con
champiñones (pasta sin
gluten, tomate y champiñón)
Huevos en salsa y
ensalada de colores
Fruta fresca

30

FESTIVO

MARTES

3

Arroz blanco
con tomateBacalao a la andaluza
(harina de maíz) con
ensalada de colores

Fruta

10 Macarrones con
tomate (pasta sin gluten)
Merluza al horno en
salsa con calabacín
Fruta

17 Arroz con verduras
Filete de abadejo con
rodaja de tomate
Fruta

24 Arroz a la milanesa
(arroz, verduras y magro)
Pescadilla al ajillo
con ensalada verde
Fruta

**ABRIL
2018
Infantil**

MIÉRCOLES

4

Sopa de ave
(fideos sin gluten,
verduras y pollo)Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida

Fruta fresca

11 Sopa de cocido
(fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)
Fruta fresca

18 Sopa de picadillo
(pasta sin gluten,
verduras y jamón cocido)
Pollo asado con
ensalada verde
Fruta fresca

25 Crema de calabacín
(patatas, puerro y
calabacín)
Chuleta de Sajonia
con patatas
Fruta fresca

**Sin Gluten
(celíaco), lactosa ni
proteína de la leche**

JUEVES

5

Puré de judías
verdesPollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y cebolla)

Fruta fresca

12 Paella de pollo
(arroz, verduras y
carne de pollo)
Lacón con
patata cocida
Fruta fresca

19 Lentejas con
verduras
Tortilla de patata
con ensalada de
colores
Fruta fresca

26 Sopa de cocido
(fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)
Fruta fresca

VIERNES

6

Lentejas estofadas
(lentejas y verduras)Albóndigas al horno
en salsa primaveral
(verdura)

Gelatina de fruta

13 Pochas estofadas
(judías blancas y
verduras)
Tortilla de patata
con ensalada verde
Gelatina de fruta

20 Puré de zanahoria
(patata, puerro y
zanahoria)
Hamburguesa al
horno en salsa
jardinera (verduras)
Gelatina de fruta

27 Guiso de patatas
con verduras
Pollo asado con
patatas
Gelatina de fruta

**COCINAS
CENTRALES**

LUNES

2

VACACIONES

9

Crema de verduras
(patata y verduras variadas)

Pollo a la plancha con
rodajas de tomate

Fruta fresca

16

Espaguetis con
verduras (pasta sin huevo)

Magro de cerdo guisado
con tomate y patata

Fruta fresca

23

Pasta con
champiñones (pasta sin
huevo, tomate y champiñón)

Lomo fresco y
ensalada de colores

Fruta fresca

30

FESTIVO

MARTES

3

Arroz blanco
con tomate

Bacalao a la andaluza
(harina de maíz) con
ensalada de colores

Yogur de soja

10

Macarrones
con tomate
(pasta sin huevo)

Merluza al horno en
salsa con calabacín

Yogur de soja

17

Arroz con verduras

Filete de abadejo con
rodaja de tomate

Yogur de soja

24

Arroz a la milanesa
(arroz, verduras y magro)

Pescadilla al ajillo
con ensalada verde

Yogur de soja

ABRIL
2018
Infantil

MIÉRCOLES

4

Sopa de ave
(fideos sin huevo,
verduras y pollo)

Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida

Fruta fresca

11

Sopa de cocido
(fideos sin huevo y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

18

Sopa de picadillo
(pasta sin huevo,
verduras y jamón cocido)

Pollo asado con
ensalada verde

Fruta fresca

25

Crema de calabacín
(patatas, puerro y
calabacín)

Chuleta de Sajonia
con patatas

Fruta fresca

Sin Lactosa
ni proteína
de la leche
ni huevo

JUEVES

5

Puré de judías
verdes

Pollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y cebolla)

Fruta fresca

12

Paella de pollo
(arroz, verduras y
carne de pollo)

Lacón con
patata cocida

Fruta fresca

19

Lentejas con
verduras

Pavo con ensalada
de colores

Fruta fresca

26

Sopa de cocido
(fideos sin huevo y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

VIERNES

6

Lentejas estofadas
(lentejas y verduras)

Albóndigas al horno
en salsa primaveral
(verdura)

Yogur de soja

13

Pochas estofadas
(judías blancas y verduras)

Hamburguesa con
ensalada verde

Yogur de soja

20

Puré de zanahoria
(patata, puerro y
zanahoria)

Hamburguesa al
horno en salsa
jardinera (verduras)

Yogur de soja

27

Guiso de patatas
con verduras

Pollo asado
con patatas

Yogur de soja

COCINAS
CENTRALES

LUNES

2

VACACIONES

9 Crema de verduras
(patata y verduras variadas)
Pollo a la plancha con
rodajas de tomate
Fruta fresca

16 Espaguetis con
verduras (pasta sin huevo)
Magro de cerdo
guisado con
tomate y patata
Fruta fresca

23 Pasta con
champiñones (pasta
sin huevo, tomate y
champiñón)
Lomo fresco y
ensalada de colores
Fruta fresca

30

FESTIVO

MARTES

3 Arroz blanco
con tomate

Bacalao a la andaluza
(harina de maíz) con
ensalada de colores
Lácteo

10 Macarrones con
tomate (pasta sin huevo)
Merluza al horno en
salsa con calabacín
Lácteo

17 Arroz con verduras
Filete de abadejo con
rodaja de tomate
Lácteo

24 Arroz a la milanesa
(arroz, verduras y magro)
Pescadilla al ajillo
con ensalada verde
Lácteo

ABRIL
2018
Infantil

MIÉRCOLES

4 Sopa de ave
(fideos sin huevo,
verduras y pollo)

Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida
Fruta fresca

11 Sopa de cocido
(fideos sin huevo y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

18 Sopa de picadillo
(pasta sin huevo,
verduras y jamón cocido)
Pollo asado con
ensalada verde
Fruta fresca

25 Crema de calabacín
(patatas, puerro y
calabacín)
Chuleta de Sajonia
con patatas
Fruta fresca

Sin Huevo
ni derivados

JUEVES

5 Puré de judías
verdes

Pollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y cebolla)
Fruta fresca

12 Paella de pollo
(arroz, verduras y
carne de pollo)
Lacón con
patata cocida
Fruta fresca

19 Lentejas con
verduras y
chorizo
Pavo con ensalada
de colores
Fruta fresca

26 Sopa de cocido
(fideos sin huevo y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

"Todos los días
debemos comer
de 2 a 4 raciones
de leche o sus
derivados (yogur,
queso, cuajada)"

VIERNES

6 Lentejas estofadas
(lentejas y verduras)

Albóndigas al horno
en salsa primaveral
(verdura)
Lácteo

13 Pochas estofadas
(judías blancas y
verduras)
Hamburguesa con
ensalada verde
Lácteo

20 Puré de zanahoria
(patata, puerro y
zanahoria)
Hamburguesa al
horno en salsa
jardinera (verduras)
Lácteo

27 Guiso de patatas
con verduras y
chorizo
Pollo asado con
patatas
Lácteo

COCINAS
CENTRALES

LUNES**2****VACACIONES****9**

Crema de verduras
(patata y verduras variadas)
Pollo a la plancha con
rodajas de tomate
Fruta fresca

16

Espaguetis con
verduras
Magro de cerdo
guisado con
tomate y patata
Fruta fresca

23

Caracolillos con
champiñones (pasta,
tomate y champiñón)
Huevos en salsa y
ensalada de colores
Fruta fresca

30**FESTIVO****MARTES****3**

Arroz blanco
con tomate
Pavo con ensalada
de colores
Lácteo

10

Macarrones
gratinados (pasta,
tomate y queso)
Lomo en salsa
con calabacín
Lácteo

17

Arroz con verduras
Pavo al horno con
rodaja de tomate
Lácteo

24

Arroz a la milanesa
(arroz, verduras y
magro)
Lomo a la plancha
con ensalada verde
Lácteo

**ABRIL
2018
Infantil**

MIÉRCOLES**4**

Sopa de ave
(fideos, verduras y pollo)
Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida
Fruta fresca

11

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

18

Sopa de picadillo
(pasta, verduras y
jamón cocido)
Pollo asado con
ensalada verde
Fruta fresca

25

Crema de
calabacín (patatas,
puerro y calabacín)
Chuleta de Sajonia
con patatas
Fruta fresca

**Sin Pescado
ni marisco**

JUEVES**5**

Puré de judías
verdes
Pollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y cebolla)
Fruta fresca

12

Paella de pollo
(arroz, verduras y
carne de pollo)
Lacón con
patata cocida
Fruta fresca

19

Lentejas con
verduras
Tortilla de patata
con jamón y ensalada
de colores
Fruta fresca

26

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

*"Todos los días
debemos comer
de 2 a 4 raciones
de leche o sus
derivados (yogur,
queso, cuajada)"*

VIERNES**6**

Lentejas estofadas
(lentejas y verduras)
Albóndigas al horno
en salsa primaveral
(verdura)
Lácteo

13

Pochas estofadas
(judías blancas y
verduras)
Tortilla de patata
con chorizo y
ensalada verde
Lácteo

20

Puré de zanahoria
(patata, puerro y
zanahoria)
Hamburguesa al
horno en salsa
jardinera (verduras)
Lácteo

27

Guiso de patatas
con verduras
Pollo asado
con patatas
Lácteo

**COCINAS
CENTRALES**

LUNES

2

VACACIONES

9 Crema de verduras
(patata y verduras variadas)
Pollo a la plancha con
rodajas de tomate
Fruta fresca

16 Espaguetis con
verduras
Magro de cerdo guisado
con tomate y patata
Fruta fresca

23 Caracolillos con
champiñones (pasta,
tomate y champiñón)
Huevos en salsa y
ensalada de colores
Fruta fresca

30 FESTIVO

MARTES

3 Arroz blanco
con tomate

Bacalao a la andaluza
(harina de maíz) con
ensalada de colores
Lácteo

10 Macarrones con
tomate
Merluza al horno en
salsa con calabacín
Lácteo

17 Arroz con verduras
Filete de abadejo con
rodaja de tomate
Lácteo

24 Arroz a la milanesa
(arroz, verduras y magro)
Pescadilla al ajillo
con ensalada verde
Lácteo

ABRIL
2018
Infantil

MIÉRCOLES

4 Sopa de ave
(fideos, verduras y pollo)

Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida
Fruta fresca

11 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)
Fruta fresca

18 Sopa de picadillo
(pasta, verduras y
jamón cocido)
Pollo asado con
ensalada verde
Fruta fresca

25 Crema de calabacín
(patatas, puerro y
calabacín)
Chuleta de Sajonia
con patatas
Fruta fresca

Sin Frutos
Secos

JUEVES

5 Puré de judías
verdes

Pollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y cebolla)
Fruta fresca

12 Paella de pollo
(arroz, verduras y
carne de pollo)
Lacón con
patata cocida
Fruta fresca

19 Lentejas con
verduras
Tortilla de patata
con ensalada de
colores
Fruta fresca

26 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)
Fruta fresca

"Todos los días
debemos comer
de 2 a 4 raciones
de leche o sus
derivados (yogur,
queso, cuajada)"

VIERNES

6 Lentejas estofadas
(lentejas y verduras)

Albóndigas al horno
en salsa primaveral
(verdura)
Lácteo

13 Pochas estofadas
(judías blancas y
verduras)
Tortilla de patata
con ensalada verde
Lácteo

20 Puré de zanahoria
(patata, puerro y
zanahoria)
Hamburguesa al
horno en salsa
jardinera (verduras)
Lácteo

27 Guiso de patatas
con verduras
Pollo asado con
patatas
Lácteo

COCINAS
CENTRALES

LUNES

2

VACACIONES

9

Crema de verduras
(patata y verduras variadas)

Pollo a la plancha con
rodajas de tomate

Fruta fresca

16

Puré de brócoli
rehogado

Magro de cerdo
guisado con verduras
y patata cocida

Fruta fresca

23

Caracolillos
salteados con
verduras

Huevos en salsa
ligera con ensalada
de colores

Fruta fresca

30

FESTIVO

MARTES

3

Arroz blanco
con tomate

Bacalao al horno con
ensalada de colores

Yogur desnatado

10

Macarrones
salteados con verduras

Merluza al horno en
salsa con calabacín

Yogur desnatado

17

Arroz con verduras

Filete de abadejo con
rodaja de tomate

Yogur desnatado

24

Arroz de la huerta

Pescadilla a la
plancha con
ensalada verde

Yogur desnatado

**ABRIL
2018
Infantil**

MIÉRCOLES

4

Sopa de ave
(fideos, verduras y pollo)

Lomo fresco a la
plancha con patata
cocida

Fruta fresca

11

Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

18

Sopa de verduras

Pollo asado con
ensalada verde

Fruta fresca

25

Crema de calabacín
(patatas, puerro y
calabacín)

Lomo fresco con
ensalada

Fruta fresca

**Menú bajo
en grasa**

JUEVES

5

Puré de judías
verdes

Pollo guisado con
verduras variadas

Fruta fresca

12

Puré de acelgas
rehogadas

Lomo fresco con
patata cocida

Fruta fresca

19

Lentejas con
verduras

Tortilla francesa con
ensalada de colores

Fruta fresca

26

Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de pollo y ternera)

Fruta fresca

*"Todos los días
debemos comer de
2 a 4 raciones de
leche desnatada o
sus derivados (yogur,
queso, cuajada)"*

VIERNES

6

Lentejas estofadas
(lentejas y verduras)

Ternera al horno en
salsa primaveral
(verdura y guisantes)

Yogur desnatado

13

Pochas estofadas
(judías blancas y
verduras)

Tortilla francesa
con ensalada verde

Yogur desnatado

20

Puré de zanahoria
(patata, puerro y zanahoria)

Hamburguesa al horno
en salsa jardinera
(verduras)

Yogur desnatado

27

Guiso de patatas
con verduras

Pollo sado con
ensalada

Yogur desnatado

**COCINAS
CENTRALES**

LUNES**2****VACACIONES****9**Crema de verduras
(patata y verduras variadas)Pollo empanado con
rodajas de tomate

Fruta fresca

16Espaguetis con
verdurasMagro de cerdo
guisado con
tomate y patata

Fruta fresca

23Caracolillos con
champiñones (pasta,
tomate y champiñón)Huevos con bechamel
y ensalada de colores

Fruta fresca

30**FESTIVO****MARTES****3**Arroz blanco
con tomateBacalao rebozado
con ensalada de
colores

Lácteo

10Macarrones
gratinados (pasta,
tomate y queso)Merluza al horno en
salsa con calabacín

Lácteo

17

Arroz con verduras

Filete de abadejo con
rodaja de tomate

Lácteo

24Arroz a la milanesa
(arroz, verduras y magro)Pescadilla al ajillo
con ensalada verde

Lácteo

**ABRIL
2018
Infantil****MIÉRCOLES****4**Sopa de ave
(fideos, verduras y pollo)Cinta de lomo a la
plancha con patata
cocida

Fruta fresca

11

Sopa de fideos

Ternera asada en
su jugo con
patatas

Fruta fresca

18

Sopa de picadillo

Pollo asado con
ensalada verde

Fruta fresca

25Crema de calabacín
(patatas, puerro y
calabacín)Chuleta de Sajonia
con patatas

Fruta fresca

**Sin lentejas, judía
blanca, pinta,
verde, garbanzos,
guisantes ni habas*****JUEVES****5**Puré de acelgas
con patataPollo guisado a la
Riojana (tomate,
pimiento y cebolla)

Fruta fresca

12Paella de pollo
(arroz, verduras y
carne de pollo)Lacón con
patata cocida

Fruta fresca

19

Patatas guisadas

Tortilla francesa de
jamón y ensalada de
colores

Fruta fresca

26

Sopa de fideos

Ternera asada
en su jugo con
patatas

Fruta fresca

**"Todos los días
debemos comer
de 2 a 4 raciones
de leche o sus
derivados (yogur,
queso, cuajada)"****VIERNES****6**

Patatas guisadas

Albóndigas al horno
en salsa primaveral
(verdura)

Lácteo

13

Guiso de patatas

Tortilla francesa
con chorizo y
ensalada verde

Lácteo

20Puré de zanahoria
(patata, puerro y
zanahoria)Hamburguesa al
horno en salsa
jardinera (verduras)

Lácteo

27Guiso de patatas
con verduras y
chorizoPollo asado
con patatas

Lácteo

**COCINAS
CENTRALES**