

## 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 Primaria y Secundaria



**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

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 y lácteo

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

Fruta y lácteo

17

Arroz con verduras  
Salmon al horno con  
rodaja de tomate

Fruta y lácteo

24

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

Fruta y lácteo

**ABRIL  
2018  
Primaria y  
Secundaria****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)Pizza casera  
(sin gluten)

Fruta fresca

**Sin Gluten  
(celíaco)****JUEVES**

5

Judías verdes  
con patataPollo guisado a la  
Riojana (tomate,  
pimiento y cebolla)

Fruta fresca

12

Paella de pollo  
(arroz, verduras y  
carne de pollo)Redondo de  
ternera en salsa  
con verduras

Fruta fresca

19

Lentejas con  
verdurasTortilla 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

*"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)

Fruta y lácteo

13

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

Fruta y lácteo

20

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

Fruta y lácteo

27

Guiso de patatas  
con verdurasPollo asado con  
patatas

Fruta y 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  
verdurasMagro de cerdo  
guisado con  
tomate y patata

Fruta fresca

**23**Pasta con  
champiñones (pasta,  
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 y Yogur de soja

**10**Macarrones  
con tomateMerluza al horno en  
salsa con calabacín

Fruta y Yogur de soja

**17**

Arroz con verduras

Salmon al horno con  
rodaja de tomate

Fruta y Yogur de soja

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

Fruta y Yogur de soja

**ABRIL  
2018  
Primaria y  
Secundaria****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)Pizza casera  
(sin lactosa ni proteína  
de la leche)

Fruta fresca

**Sin Lactosa  
ni Proteína  
de la leche****JUEVES****5**Judías verdes  
con patataPollo guisado a la  
Riojana (tomate,  
pimiento y cebolla)

Fruta fresca

**12**Paella de pollo  
(arroz, verduras y  
carne de pollo)Redondo de  
ternera en salsa  
con verduras

Fruta fresca

**19**Lentejas con  
verdurasTortilla 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

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

Fruta y Yogur de soja

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

Fruta y Yogur de soja

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

Fruta y Yogur de soja

**27**Guiso de patatas  
con verdurasPollo asado  
con patatas

Fruta y 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 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

Salmon al horno con  
rodaja de tomate

Fruta

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

Fruta

**ABRIL  
2018  
Primaria y  
Secundaria****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)Pizza casera  
(sin gluten, lactosa ni  
proteína de la leche)

Fruta fresca

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

5

Judías verdes  
con patataPollo guisado a la  
Riojana (tomate,  
pimiento y cebolla)

Fruta fresca

12 Paella de pollo  
(arroz, verduras y  
carne de pollo)Redondo de  
ternera en salsa  
con verduras

Fruta fresca

19

Lentejas con  
verdurasTortilla 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 verdurasPollo 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  
Fruta y lácteo

10 Macarrones con tomate (pasta sin huevo)  
Merluza al horno en salsa con calabacín  
Fruta y lácteo

17 Arroz con verduras  
Salmon al horno con rodaja de tomate  
Fruta y lácteo

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

**ABRIL  
2018  
Primaria y  
Secundaria**

## 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)  
Pizza casera (sin huevo)  
Fruta fresca

**Sin Huevo  
ni derivados**

## JUEVES

5 Judías verdes con patata

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

12 Paella de pollo (arroz, verduras y carne de pollo)  
Redondo de ternera en salsa con verduras  
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)  
Fruta y lácteo

13 Pochas estofadas (judías blancas y verduras)  
Lomo fresco con ensalada verde  
Fruta y lácteo

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

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

Fruta y lácteo

10

Macarrones  
gratinados (pasta,  
tomate y queso)

Lomo en salsa  
con calabacín

Fruta y lácteo

17

Arroz con verduras

Pavo al horno con  
rodaja de tomate

Fruta y lácteo

24

Arroz a la milanesa  
(arroz, verduras y  
magro)

Lomo a la plancha  
con ensalada verde

Fruta y lácteo

**ABRIL  
2018**  
Primaria y  
Secundaria

## 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)

Pizza casera  
(sin pescado)

Fruta fresca

**Sin Pescado  
ni marisco**

## JUEVES

5

Judías verdes  
con patata

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

Fruta fresca

12

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

Redondo de  
ternera en salsa  
con verduras

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)

Fruta y lácteo

13

Pochas estofadas  
(judías blancas y  
verduras)

Tortilla de patata  
con chorizo y  
ensalada verde

Fruta y lácteo

20

Puré de zanahoria  
(patata, puerro y  
zanahoria)

Hamburguesa al  
horno en salsa  
jardinera (verduras)

Fruta y lácteo

27

Guiso de patatas  
con verduras

Pollo asado  
con patatas

Fruta y 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 Caracolílos 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

Fruta y lácteo

10 Macarrones con  
tomate

Merluza al horno en  
salsa con calabacín

Fruta y lácteo

17

Arroz con verduras  
Salmon al horno con  
rodaja de tomate

Fruta y lácteo

24

Arroz a la milanesa  
(arroz, verduras y magro)

Emperador al ajillo  
con ensalada verde

Fruta y lácteo

**ABRIL  
2018**  
Primaria y  
Secundaria

## 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)

Pizza casera  
(sin frutos secos)

Fruta fresca

**Sin Frutos  
Secos**

## JUEVES

5

Judías verdes  
con patata

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

Fruta fresca

12

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

Redondo de  
ternera en salsa  
con verduras

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)

Fruta y lácteo

13

Pochas estofadas  
(judías blancas y  
verduras)

Tortilla de patata  
con ensalada verde

Fruta y lácteo

20

Puré de zanahoria  
(patata, puerro y  
zanahoria)

Hamburguesa al  
horno en salsa  
jardinera (verduras)

Fruta y lácteo

27

Guiso de patatas  
con verduras

Pollo asado con  
patatas

Fruta y 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

Brócoli rehogado  
Magro de cerdo  
guisado con verduras  
y patata cocida

Fruta fresca

23

Caracollitos  
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

Fruta y yogur  
desnatado

10

Macarrones  
salteados con verduras

Merluza al horno en  
salsa con calabacín

Fruta y yogur desnatado

17

Arroz con verduras  
Salmon al Horno con  
rodaja de tomate

Fruta y yogur  
desnatado

24 Arroz de la huerta

Emperador a la  
plancha con  
ensalada verde

Fruta y yogur  
desnatado

**ABRIL  
2018**  
Primaria y  
Secundaria

## 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)

Pizza casera de  
verduras

Fruta fresca

**Menú bajo  
en grasa**

## JUEVES

5

Judías verdes  
con patata

Pollo guisado con  
verduras variadas

Fruta fresca

12

Acelgas  
rehogadas

Redondo de  
ternera en salsa  
con verduras

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)

Fruta y yogur  
desnatado

13

Pochas estofadas  
(judías blancas y  
verduras)

Tortilla francesa  
con ensalada verde

Fruta y yogur  
desnatado

20

Puré de zanahoria  
(patata, puerro y zanahoria)

Hamburguesa al horno  
en salsa jardinera  
(verduras)

Fruta y yogur  
desnatado

27

Guiso de patatas  
con verduras

Pollo sado con  
ensalada

Fruta y yogur  
desnatado

**COCINAS  
CENTRALES**



## LUNES

2

VACACIONES

9

Crema de verduras  
(patata y verduras variadas)

Pollo empanado 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 con bechamel  
y ensalada de colores

Fruta fresca

30

FESTIVO

## MARTES

3

Arroz blanco  
con tomate

Bacalao rebozado  
con ensalada de  
colores

Fruta y lácteo

10

Macarrones  
gratinados (pasta,  
tomate y queso)

Merluza al horno en  
salsa con calabacín

Fruta y lácteo

17

Arroz con verduras  
Salmon al Horno con  
rodaja de tomate

Fruta y lácteo

24

Arroz a la milanesa  
(arroz, verduras y magro)

Emperador al ajillo  
con ensalada verde

Fruta y lácteo

**ABRIL  
2018**  
Primaria y  
Secundaria

## 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

25

Crema de calabacín  
(patatas, puerro y  
calabacín)

Pizza casera de  
jamón y queso (sin\*)

Fruta fresca

Sin lentejas, judía  
blanca, pinta,  
verde, garbanzos,  
guisantes ni habas\*

## JUEVES

5

Acelgas con patata

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

Fruta fresca

12

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

Redondo de  
ternera en salsa  
con verduras

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)

Fruta y lácteo

13

Guiso de patatas

Tortilla francesa  
con chorizo y  
ensalada verde

Fruta y lácteo

20

Puré de zanahoria  
(patata, puerro y  
zanahoria)

Hamburguesa al  
horno en salsa  
jardinera (verduras)

Fruta y lácteo

27

Guiso de patatas  
con verduras y  
chorizo

Pollo asado  
con patatas

Fruta y lácteo

**COCINAS  
CENTRALES**