

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES**

7 Lentejas castellanas (verduras, chorizo y jamón)
Merluza a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca

14 Puré de zanahoria (patata, puerro, zanahoria y verduras)
Lacón a la Gallega (al horno con patata cocida)
Fruta fresca

21 Lentejas estofadas (verduras)
Filete de caballa con patatas chips
Fruta fresca

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

1 FESTIVO

8 Crema de calabacín (patata, puerro y calabacín)
Jamoncitos de pollo asados a la cazadora (champiñón)
Fruta fresca

15 DIA DE SAN ISIDRO
Cocido Madrileño (fideos y caldo) (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Limonada con Rosquillas y Barquillos

22 Judías verdes con patatas
Pollo asado al chilindrón (tomate, pimienta y jamón)
Fruta fresca

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

2 FESTIVO

9 Paella mixta (arroz, verduras, pollo, pescado y marisco)
Huevos con bechamel con ensalada del tiempo
Fruta fresca

16 Arroz con tomate y salchichas
Tortilla de patata y queso con ensalada de colores
Fruta fresca

23 Ensalada de arroz (jamón cocido, queso, atún y verduras)
Tortilla de patata con jamón y lechuga y tomate
Fruta fresca

30 Judías con almejas (judías blancas, verduras y marisco)
Calamares a la andaluza, croquetas y empanadillas con ensalada del tiempo
Fruta fresca

3 Macarrones con tomate (tomate, verduras y atún)
Cinta de lomo al horno con ensalada del tiempo
Melocotón en almíbar

10 Judías pintas con verduras, chorizo y carne picada
Bacalao a la romana con ensalada verde
Fruta fresca

17 Purrusalda (patatas, puerros y bacalao)
Hamburguesa al horno en salsa con setas y queso
Fruta fresca

24 Patatas con magro (patata, verduras y magro de cerdo y guisantes)
Croquetas, empanadillas y nugget con ensalada verde
Fruta fresca

31 Sopa de pescado (arroz, verduras, pescado y marisco)
Salchichas frescas en salsa con verduras y patata
Fruta fresca

4 Judías blancas con costillas y chorizo
Tortilla de patata y calabacín con ensalada verde
Yogur

11 Tallarines gratinados a la boloñesa (pasta, tomate, carne picada y queso)
Lenguado empanado con ensalada
Helado

18 Macarrones con beicon y calabacín (pasta, tomate, beicon y calabacín)
Merluza al horno en salsa verde (guisantes)
Natillas

25 DIA DEL CELÍACO
Sopa de cocido (fideos sin gluten y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Yogur y pan sin gluten

MAYO 2018

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 689
Ca.: 193 mg Vit.A.: 392 µg -
Fe.: 3.2 mg G.sat.: 4.1%

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.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 170 mg Vit.A.: 340 µg -
Fe.: 2.9 mg G.sat.: 3.0%

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

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 656
Ca.: 156 mg Vit.A.: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 4.0%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - Holiday
- 2 **X** - Holiday
- 3 **J** - Macaroni with tomato - Baked pork loin with seasonal salad - Peach in syrup
- 4 **V** - Stewed white beans - Potato and Zucchini omelet with green salad - Yogurt
- 7 **L** - Castilians lentils - Floured hake with colors salad- Fresh fruit
- 8 **M** - Zucchini cream - Roasted chicken drumsticks in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 9 **X** - Mixed paella - Eggs with béchamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 10 **J** - Homemade pinto beans - Breaded cod with green salad - Fresh fruit
- 11 **V** - Bolognese noodles au gratin - Breaded cod with salad - Ice-cream
- 14 **L** - Pureed carrots - Lacon with boiled potatoes - Fresh fruit
- 15 **M** - SAINT ISIDRO'S DAY - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 16 **X** - Rice with tomato and sausages - Potato and cheese omelet and colors salad - Fresh fruit
- 17 **J** - Stewed potatoes with cod - Baked hamburger in sauce with mushrooms and cheese - Fresh fruit
- 18 **V** - Macaroni with zucchini and bacon - Baked hake in green sauce - Custard
- 21 **L** - Stewed lentils - Mackerel filet with chips potatoes - Fresh fruit
- 22 **M** - Green beans with potatoes - Roast chicken in sauce with peppers and ham - Fresh fruit
- 23 **X** - Rice salad - Ham and potato omelet with lettuce and tomato - Fresh fruit
- 24 **J** - Potato with lean pork - Corquettes, mini-pies and nuggets with green salad - Fresh fruit
- 25 **V** - COELIAC DAY - Cocido soup with gluten-free pasta - Complete cocido - Yogurt and gluten-free bread
- 28 **L** - Spaghetti au gratin - Baked cod in sauce with carrots - Fresh fruit
- 29 **M** - Pureed vegetables - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
- 30 **X** - Stewed white beans with clams - Floured squids, croquettes and mini-pies with seasonal salad - Fresh fruit
- 31 **J** - Fish soup - Fresh sausages in sauce with vegetables and potatoes - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **M** - FESTIVO
- 2 **X** - FESTIVO
- 3 **J** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 4 **V** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA - FRUTA
- 7 **L** - CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 8 **M** - SOPA DE LETRAS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 9 **X** - ENSALADA DE CANONIGOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 10 **J** - PURÉ DE ZANAHORIA - CINTA DE LOMO A LA PLANCHA - FRUTA
- 11 **V** - ENSALADA DE TOMATE - PECHUGA DE PAVO - FRUTA
- 14 **L** - REPOLLO - BACALADITOS CON ENSALADA - FRUTA
- 15 **M** - CONSOMÉ - POLLO ASADO - FRUTA
- 16 **X** - BRÓCOLI - PESCADILLA EN SALSA CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 17 **J** - PURÉ DE VERDURAS- TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA
- 18 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITO CALIENTE - FRUTA
- 21 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 22 **M** - SOPA DE FIDEOS - SALMÓN CON ENSALADA - FRUTA
- 23 **X** - GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 24 **J** - ENSALADA VARIADA - FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 25 **V** - CREMA DE PUERROS - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 28 **L** - SOPA CASTELLANA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 29 **M** - ACELGAS CON PATATA - EMPERADOR A LA PLANCHA - FRUTA
- 30 **X** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 31 **J** - CALABACÍN A LA PLANCHA - MERLUZA EN SALSA CON PATATA COCIDA - FRUTA



DULCINEA

Descarga este menú en:
www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: dulcinea Contraseña: vw9zdr



Mayo 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