

LUNES

ausolan
COCINAS CENTRALES

7

VACACIONES

14

Lentejas castellanas
Lacón al horno a la gallega (patata cocida)
Fruta fresca

21

Espaguetis con chorizo y queso
Bacalao rebozado con ensalada de colores
Fruta fresca

28

Sopa de pescado
Magro de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

MARTES

1

VACACIONES

8

Arroz tres delicias
Bacalao rebozado con ensalada verde
Melocotón en almíbar

15

Macarrones con tomate y bacon
Bacalao rebozado con verduritas
Fruta fresca

22

Puré de zanahoria
Tortilla de patata y bacon con ensalada de colores
Fruta fresca

29

Alubias blancas caseras
Filete de pollo empanado con tomate natural
Fruta fresca

MIÉRCOLES

2

VACACIONES

9

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

16

Crema de verduras
Tortilla de patata y jamón york con ensalada verde
Natillas

23

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

30

Arroz a la cubana (tomate y huevo cocido)
Caballa con patatas al vapor
Fruta fresca

JUEVES

3

VACACIONES

10

Judías verdes con patata y tomate
Hamburguesa en salsa primavera
Fruta fresca

17

Arroz a la milanesa (salchichas y magro)
Lenguado empanado con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

24

Patatas con magro
Merluza a la andaluza con ensalada verde
Fruta fresca

31

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

VIERNES

4

VACACIONES

11

Alubias blancas caseras
Merluza a la romana con ensalada de colores
Fruta

18

Judías estofadas
Pollo asado en salsa
Fruta fresca

25

Lentejas estofadas
Albóndigas con salsa de setas
Yogur

ENERO 2019
Dulcinea

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -
Fe.: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 191 mg Vit.A: 340 1 µg -
Fe.: 3,2 mg G.sat: 3,0%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca.: 187 mg Vit.A: 432 µg -
Fe.: 3,9 mg G.sat: 3,5 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 710 Ca.:
156 mg Vit.A: 4 30 µg - Fe: 3,6
mg G.sat: 4,1%

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada), siempre acompañada de vaso de leche. La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

MENUS IN ENGLISH

- 8 **M** - Three delights rice - Breaded cod with green salad - Peach in syrup
- 9 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 10 **J** - Green beans with potatoes and tomato - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 11 **V** - Homemade pinto beans - Breaded hake with colors salad - Yogurt
-
- 14 **L** - Castilians lentils - Baked Galician Lacon - Fresh fruit
- 15 **M** - Macaroni with tomato and bacon - Breaded cod with vegetables - Fresh fruit
- 16 **X** - Vegetables cream - Potato and ham omelet with green salad - Custard
- 17 **J** - Milanese rice - Breaded cod with natural tomato salad - Fresh fruit
- 18 **V** - Stewed white beans - Roast chicken in sauce - Fresh fruit
-
- 21 **L** - Spaghetti au gratin with chorizo - Breaded cod with colors salad - Fresh fruit
- 22 **M** - Pureed carrots - Potato and bacon omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 23 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 24 **J** - Potatoes with lean pork - Floured hake with green salad - Fresh fruit
- 25 **V** - Stewed lentils - Baked meatballs in sauce with mushrooms - Yogurt
-
- 28 **L** - Fish soup - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 29 **M** - Homemade white beans - Breaded chicken filet with natural tomato - Fresh fruit
- 30 **X** - Rice with tomato and boiled egg - Mackerel with steamed potatoes - Fresh fruit
- 31 **J** - Zucchini cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 8 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 9 **X** - ACELGAS CON PATATA - EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **J** - ENSALADA MIXTA - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 11 **V** - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO CON ENSALADA - FRUTA
-
- 14 **L** - ENSALADA DE ARROZ - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 15 **M** - ESPINACAS - PAVO GUISADO - FRUTA
- 16 **X** - SOPA DE PICADILLO - SALMON AL HORNO CON PIMIENTOS - FRUTA
- 17 **J** - PURÉ DE CALABAZA - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 18 **V** - ENSALADA MIXTA CON FRUTOS SECOS - PIZZA - FRUTA
-
- 21 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 22 **M** - BRÓCOLI CON PATATA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 23 **X** - CREMA DE PUERRO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 24 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 25 **V** - BERENJENA A LA PLANCHA - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 28 **L** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 29 **M** - ENSALADA DE TOMATE - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 30 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 31 **J** - CONSOMÉ - MERLUZA EN SALSA CON PATATAS - FRUTA



C.E.I.P.

DULCINEA

Descarga este menú en:

www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: dulcinea Contraseña: vw9zdr



Enero 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