

LUNES

 **COCINAS CENTRALES**

4

FESTIVO

11 Puré de verduras variadas

Tortilla de patata y cebolla con ensalada verde

Fruta fresca

18 Arroz con tomate y huevo cocido

Cazón rebozado con ensalada del tiempo

Fruta fresca

25 Judías verdes con tomate, guisantes, huevo y patata

Magro de cerdo con tomate

Fruta fresca

MARTES

5 Crema de verduras
Ragout de cerdo estofado con patatas
Fruta fresca

12 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

19 Puré de zanahoria
Albóndigas al horno en salsa con setas
Fruta fresca

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

MIÉRCOLES

MARZO 2019

6 Macarrones con tomate y atún
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo
Fruta fresca

13 Pisto con atún y huevo cocido
Arroz milanese
Fruta fresca

20 Lentejas castellanas
Cinta de lomo al horno con patata cocida
Fruta fresca

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

JUEVES

7 Guiso del pescador (patatas guisadas con pescado y marisco)
Hamburguesa al horno en salsa primaveral
Fruta fresca

14 Alubias blancas con verduras
Pollo asado al chilindrón
Fruta fresca

21 Patatas a la Riojana
Merluza a la romana con ensalada verde
Fruta fresca

28 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

VIERNES

1

FESTIVO

8 Lentejas con verduras
Bacalao a la romana con tomate natural
Yogur

15 Espaguetis con beicon y tomate
Merluza a la andaluza con ensalada de colores
Yogur

22 Judías pintas estofadas
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Natillas

29 Tallarines con salsa boloñesa
Caballa con patatas y ensalada del tiempo
Yogur

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.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 672
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.76 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 3.78 µg -
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca.: 156 mg Vit.A: 4.30 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat: 4.0%

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.

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Holiday
-
- 4 **L** - Holiday
- 5 **M** - Vegetables cream - Pork ragout with potatoes - Fresh fruit
- 6 **X** - Macaroni with tomato sauce and tuna - Eggs with béchamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 7 **J** - Stewed potatoes with fish - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 8 **V** - Lentils with vegetables - Breaded cod with natural tomato - Yogurt
-
- 11 **L** - Pureed mixed vegetables - Potato and onion omelet with green salad - Fresh fruit
- 12 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 13 **X** - Ratatouille with tuna and boiled egg - Milanese rice - Fresh fruit
- 14 **J** - White beans with vegetables - Roast chicken with tomato and peppers sauce - Fresh fruit
- 15 **V** - Spaghetti with bacon and tomato - Floured hake with colors salad - Yogurt
-
- 18 **L** - Rice with tomato and boiled egg - Breaded school shark with seasonal salad - Fresh fruit
- 19 **M** - Pureed carrots - Baked meatballs in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 20 **X** - Castilians lentils - Baked pork loin with boiled potatoes - Fresh fruit
- 21 **J** - Potatoes stew - Breaded hake with green salad - Fresh fruit
- 22 **V** - Stewed pinto beans - Potato and zucchini omelet with colors salad - Custard
-
- 25 **L** - Green beans with tomato, green peas, egg and potatoes - Lean pork with tomato - Fresh fruit
- 26 **M** - Homemade white beans - Breaded chicken filet with natural tomato - Fresh fruit
- 27 **X** - Zucchini cream - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit
- 28 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 29 **V** - Noodles with Bolognese sauce - Mackerel with potatoes and seasonal salad - Yogurt

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - FESTIVO
-
- 4 **L** - FESTIVO
- 5 **M** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 6 **X** - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO CON ENSALADA - FRUTA
- 7 **J** - GUISANTES CON JAMÓN - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 8 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 11 **L** - REPOLLO CON PATATA - BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS- FRUTA
- 12 **M** - ACELGAS REHOGADAS - FILETE DE TERNERA CON ESPÁRRAGOS - FRUTA
- 13 **X** - PATATAS EN SALSAS VERDE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA
- 14 **J** - SOPA DE PESCADO - LUBINA AL HORNO CON RODADAS DE TOMATE - FRUTA
- 15 **V** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
-
- 18 **L** - PISTO DE VERDURAS - REVUELTO DE GAMBAS - FRUTA
- 19 **M** - BRÓCOLI CON PATATA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 20 **X** - CREMA DE PUERRO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 21 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 22 **V** - BERENJENA A LA PLANCHA - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 25 **L** - SOPA DE FIDEOS - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 26 **M** - ENSALADA DE TOMATE - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 27 **X** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 28 **J** - PURE DE VERDURAS - MERLUZA EN SALSAS CON PATATA - FRUTA
- 29 **V** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - PAVO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA



C.E.I.P. DULCINEA

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

Usuario: dulcinea Contraseña: vw9zdr



Marzo 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