

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**


**COCINAS CENTRALES**

**MAYO 2019**

**6** Lentejas con verduras y chorizo  
Huevos con bechamel y ensalada de colores  
Melocotón en almíbar

**7** Crema de verduras  
Chuleta de Sajonia con patatas fritas  
Fruta fresca

**13** Menestra de verduras rehogada con huevo cocido  
Tortilla de jamón york con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**14** Arroz a la milanesa  
Lenguado empanado con verduritas  
Fruta fresca

**20** Arroz con tomate y huevo  
Bacalao rebozado con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**21** Crema de brócoli  
Albóndigas al horno en salsa jardinera  
Fruta fresca

**27** Guisantes con jamón  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

**28** Crema de calabacín  
Filete de pollo empanado con ensalada de colores  
Fruta fresca

**1** FESTIVO

**8** Arroz tres delicias  
Merluza al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

**15** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca (Rosquillas y Limonada)

**22** Lentejas castellanas  
Cinta de lomo a la plancha con patata cocida  
Fruta fresca

**29** Olla cordobesa (garbanzos con verduras)  
Limanda al horno con tomate natural  
Fruta fresca

**2** FESTIVO

**9** Judías verdes con tomate, patata y huevo  
Hamburguesa al horno en salsa primavera y patatas chips  
Fruta fresca

**16** Alubias pintas con verduras  
Pollo asado al chilindrón  
Fruta fresca

**23** Judías con almejas  
Tortilla francesa con queso y ensalada de colores  
Fruta fresca

**30** Ensalada campera  
Ragout de ternera estofado con verduras  
Fruta fresca

**3** FESTIVO

**10** Paella mixta (verduras, pollo y pescado)  
Bacalao a la romana con tomate natural  
Yogur

**17** Espaguetis con tomate y bacon  
Merluza a la andaluza con ensalada de colores  
Yogur

**24** Patatas Riojana  
Merluza a la romana con ensalada verde  
Actimel

**31** Tallarines primaverales (tomate y verduras)  
Caballa con patatas chips  
Yogur

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 690  
Ca.: 210 mg Vit.A.: 372µg -  
Fe.: 4.5 mg G.sat: 3.6 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 672  
Ca.: 175 mg Vit.A.: 376 µg -  
Fe.: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

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.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 686  
Ca.: 190 mg Vit.A.: 420 µg -  
Fe.: 3.6 mg G.sat: 3.9 %

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 **X** - Holidays
- 2 **J** - Holidays
- 3 **V** - Holidays

---

- 6 **L** - Lentils with vegetables and chorizo - Eggs with bechamel and colors salad - Peach in syrup
- 7 **M** - Vegetables cream - Sajonia chop with French fries - Fresh fruit
- 8 **X** - Three delights rice - Baked hake in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 9 **J** - Green beans with tomato, potato and egg - Baked hamburgers in spring sauce and chips - Fresh fruit
- 10 **V** - Mixed paella - Breaded cod with natural tomato - Yogurt

---

- 13 **L** - Mixed sautéed vegetables with boiled egg - Potato and ham omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **M** - Milanese rice - Breaded sole with vegetables - Fresh fruit
- 15 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 16 **J** - Pinto beans with vegetables - Roast chicken with chilindrón sauce - Fresh fruit
- 17 **V** - Spaghetti with tomato and bacon - Floured hake in with colors salad - Yogurt

---

- 20 **L** - Rice with tomato and egg - Breaded cod with seasonal salad - Fresh fruit
- 21 **M** - Broccoli cream - Baked meatballs in gardener sauce - Fresh fruit
- 22 **X** - Castilians lentils - Grilled pork loin with boiled potatoes - Fresh fruit
- 23 **J** - Beans with clams - French omelet with cheese and colors salad - Fresh fruit
- 24 **V** - Rioja-style stewed potatoes - Breaded hake with green salad - Dairy

---

- 27 **L** - Green peas with ham - Stewed lean pork with potatoes - Fresh fruit
- 28 **M** - Zucchini cream - Breaded chicken filet with colors salad - Fresh fruit
- 29 **X** - Chickpeas with vegetables - Baked limanda with natural tomato - Fresh fruit
- 30 **J** - Potato salad - Stewed veal ragout with vegetables - Fresh fruit
- 31 **V** - Spring noodles - Mackerel with chips potatoes - Yogurt

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **X** - FESTIVO
- 2 **J** - FESTIVO
- 3 **V** - FESTIVO

---

- 6 **L** - ACELGAS REHOGADAS - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 7 **M** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 8 **X** - CREMA DE CALABAZA - FILETE DE POLLO CON ENSALADA - FRUTA
- 9 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **V** - GUISANTES CON JAMÓN - CHULETAS DE CORDERO A LA PLANCHA - FRUTA

---

- 13 **L** - VICHYSOISE - BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS- FRUTA
- 14 **M** - REPOLLO CON PATATA - FILETE DE TERNERA CON ESPÁRRAGOS - FRUTA
- 15 **X** - PATATAS EN SALSA VERDE - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 16 **J** - SOPA DE PICADILLO - LUBINA AL HORNO CON RODADAS DE TOMATE - FRUTA
- 17 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA HAWAIIANA - FRUTA

---

- 20 **L** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 21 **M** - ENSALADA CAMPERA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 22 **X** - CREMA DE PUERRO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 23 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - FRUTA
- 24 **V** - BERENJENA A LA PLANCHA - SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA - FRUTA

---

- 27 **L** - SOPA DE FIDEOS - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 28 **M** - ENSALADA DE TOMATE - REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS - FRUTA
- 29 **X** - GAZPACHO - FILETE DE TERNERA CON ENSALADA - FRUTA
- 30 **J** - COLIFLOR CON PATATA - MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA
- 31 **V** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - PERRITO CALIENTE CON SALCHICHAS DE PAVO - FRUTA



## C.E.I.P. DULCINEA

Descarga este menú en:  
[www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) -> Acceso Clientes  
 Usuario: dulcinea Contraseña: vw9zdr



## Mayo 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