

LUNES

1 Patatas a la Riojana
Bacalao a la romana
con ensalada del tiempo
Fruta fresca

8 Puré de verduras
Lacón a la Gallega
(patata cocida)
Fruta fresca

15 VACACIONES

22 VACACIONES

29 Arroz a la cubana
(huevo cocido)
Salchichas frescas
en salsa jardinera con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

MARTES

2 Crema vichy
Ternera guisada
a la jardinera
Fruta fresca

9 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

16 VACACIONES

23 Macarrones con
tomate y salchichas
Caballa con patatas
chips y ensalada del
tiempo
Melocotón en almíbar

30 Lentejas
castellanas
Bacalao rebozado
con rodaja de
tomate
Fruta fresca

MIÉRCOLES

3 Lentejas caseras
Pollo asado
en pepitoria
con patatas
Fruta fresca

10 Espaguetis
a la boloñesa
Merluza al horno
en salsa verde con
guisantes
Fruta fresca

17 VACACIONES

24 Purrusalda (patatas,
puerro y bacalao)
Albóndigas al horno
en salsa jardinera y
patatas fritas
Fruta fresca

JUEVES

4 Arroz con tomate
y salchichas
Lenguado empanado
con verduritas
Fruta fresca

11 Judías blancas
caseras
Huevos con
bechamel y
ensalada del tiempo
Profiteroles

18 VACACIONES

25 Patatas, judías verdes
y guisantes con tomate
Tortilla de patata
y atún con ensalada
de colores
Fruta fresca

ABRIL
2019

VIERNES

5 Alubias pintas
estofadas
Tortilla de patata
con ensalada de colores
Yogur

12 VACACIONES

19 VACACIONES

26 Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

ausolan
COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 18% - Proteínas: 51%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca.: 175 mg Vit.A: 378 µg -
Fe.: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hidra. car.: 17% - Proteínas: 52%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe.: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

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

Hidra. car.: 17% - Proteínas: 52%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca.: 190 mg Vit.A: 360 µg -
Fe.: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Stewed potatoes - Breaded cod with seasonal salad - Fresh fruit
 - 2 **M** - Carrots cream - Stewed veal in gardener sauce - Fresh fruit
 - 3 **X** - Homemade lentils - Roast chicken in pepitoria sauce with potatoes - Fresh fruit
 - 4 **J** - Rice with tomato and sausages - Baked salmon in orange sauce with vegetables - Fresh fruit
 - 5 **V** - Stewed pinto bean - Potato omelet with colors salad - Yogurt
-
- 8 **L** - Pureed vegetables - Galician shoulder ham with potatoes - Fresh fruit
 - 9 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
 - 10 **X** - Bolognese noodles with tomato - Baked hake in green sauce with greenpeas - Fresh fruit
 - 11 **J** - Homemade white beans - Eggs with bechamel and seasonal salad - Cream-puff
 - 12 **V** - Holidays
-
- 15 **L** - Holidays
 - 16 **M** - Holidays
 - 17 **X** - Holidays
 - 18 **J** - Holidays
 - 19 **V** - Holidays
-
- 22 **L** - Holidays
 - 23 **M** - Macaroni with tomato and sausages - Mackerel with chips and seasonal salad - Peach in syrup
 - 24 **X** - Stewed potatoes with cod - Baked meatballs in gardener sauce and French fries - Fresh fruit
 - 25 **J** - Potatoes green beans and green peas with tomato - Potato and tuna omelet with colors salad - Fresh fruit
 - 26 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
-
- 29 **L** - Rice with tomato and boiled eggs - Fresh sausages in gardener sauce with seasonal salad - Fresh fruit
 - 30 **M** - Castilians lentils - Breaded cod with tomato slices - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - CONSOMÉ - HUEVO FRITO CON ENSALADA - FRUTA
 - 2 **M** - ENSALADA DE PASTA - PESCADILLA AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA
 - 3 **X** - JUDÍAS VERDES - FILETE DE CERDO CON PATATA - FRUTA
 - 4 **J** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE PAVO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA
 - 5 **V** - SOPA DE ESTRELLAS - EMPERADOR CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
-
- 8 **L** - ENSALADILLA RUSA - LUBINA AL HORNO - FRUTA
 - 9 **M** - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA - FRUTA
 - 10 **X** - ACELGAS - FILETE DE TERNERA CON PATATAS - FRUTA
 - 11 **J** - ENSALADA MIXTA - BACALAO CON TOMATE Y PATATA - FRUTA
 - 12 **V** - VACACIONES
-
- 15 **L** - VACACIONES
 - 16 **M** - VACACIONES
 - 17 **X** - VACACIONES
 - 18 **J** - VACACIONES
 - 19 **V** - VACACIONES
-
- 22 **L** - VACACIONES
 - 23 **M** - HUEVOS AL PLATO CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
 - 24 **X** - SOPA DE ARROZ - GALLO AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA
 - 25 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE POLLO CON TOMATE NATURAL - FRUTA
 - 26 **V** - PURE DE VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
-
- 29 **L** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO CON ENSALADA - FRUTA
 - 30 **M** - CREMA DE PUERRO - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA



C.E.I.P. DULCINEA

Descarga este menú en:

www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: dulcinea - Contraseña: vw9zdr



Abril 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