

**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****COCINAS CENTRALES****1****FESTIVO****2****FESTIVO****3****Macarrones primavera**  
(tomate y verduras)Cinta de lomo al horno  
con ensalada del tiempoMelocotón en almíbar  
y vaso de leche**4****Judías blancas estofadas** (verduras)Tortilla de patata y  
atún con ensalada verde

Yogur

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

Fresas y vaso de leche

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

Naranja y vaso de leche

**9****Paella mixta**  
(arroz, verduras,  
pollo, pescado y marisco)Tortilla de patata  
y queso con ensalada  
del tiempo

Manzana y vaso de leche

**10****Sopa de cocido**  
(fideos y caldo)Cocido completo  
(garbanzos, verduras, carne  
de cerdo y ternera)

Plátano y vaso de leche

**11****Tallarines gratinados**  
(pasta, tomate y queso)Caella al horno en  
salsa marisquera  
(verduras y marisco)

Helado

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

Manzana y vaso de leche

**15****JORNADA DE CONVIVENCIA**  
(picnic)**16****Arroz con tomate**  
Huevos con bechamel  
y ensalada de colores

Pera y vaso de leche

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

Naranja y vaso de leche

**18****Macarrones con calabacín** (pasta, tomate y calabacín)Salmón al horno  
con ensalada del tiempo

Natillas

**21****Lentejas estofadas**  
(verduras)Filete de caballa  
con ensalada del tiempo

Sandía y vaso de leche

**22****Judías verdes con patatas**Pollo asado al  
chilindrón (tomate,  
pimiento y jamón)

Pera y vaso de leche

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

Manzana y vaso de leche

**24****Patatas con magro**  
(patata, verduras y  
magro de cerdo)Merluza al horno en  
salsa verde (guisantes)

Plátano y vaso de leche

**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

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

Melón y vaso de leche

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

Naranja y vaso de leche

**30****Pochas estofadas**  
(judías blancas y verduras)Calamares a la  
andaluza con  
ensalada del tiempo

Pera y vaso de leche

**31****Sopa de pescado**  
(arroz, verduras,  
pescado y marisco)Ragout de pavo en salsa  
con verduras y patata

Manzana y vaso de leche

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: 430 µg -  
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 4.0%**MAYO 2018**Menú elaborado por el Departamento de  
Nutrición de COCINAS CENTRALES, S.A.

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 **M** - Holiday
- 2 **X** - Holiday
- 3 **J** - Spring macaroni - Baked pork loin with seasonal salad - Peach in syrup and glass of milk
- 4 **V** - Stewed white beans - Potato and tuna omelet with green salad - Yogurt
- 7 **L** - Castilians lentils - Floured hake with colors salad- Strawberry and glass of milk
- 8 **M** - Zucchini cream - Roasted chicken drumsticks in sauce with mushrooms - Orange and glass of milk
- 9 **X** - Mixed paella - Potato and cheese omelet with seasonal salad - Apple and glass of milk
- 10 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Banana and glass of milk
- 11 **V** - Noodles au gratin - Baked blue shark in seafood sauce - Ice-cream
- 14 **L** - Pureed carrots - Lacon with boiled potatoes - Apple and glass of milk
- 15 **M** - DAY OF COEXISTENCE (picnic)
- 16 **X** - Rice with tomato - Eggs with béchamel and colors salad - Pear and glass of milk
- 17 **J** - Stewed potatoes with cod - Baked hamburger in sauce with mushrooms - Orange and glass of milk
- 18 **V** - Macaroni with zucchini - Baked salmon with seasonal salad - Custard
- 21 **L** - Stewed lentils - Mackerel filet with seasonal salad - Watermelon and glass of milk
- 22 **M** - Green beans with potatoes - Roast chicken in sauce with peppers and ham - Pear and glass of milk
- 23 **X** - Rice salad - Potato omelet with lettuce and tomato - Apple and glass of milk
- 24 **J** - Potato with lean pork - Baked hake in green sauce - Banana and glass of milk
- 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 - Melon and glass of milk
- 29 **M** - Pureed vegetables - Baked meatballs in spring sauce - Orange and glass of milk
- 30 **X** - Stewed white beans - Floured squids with seasonal salad - Pear and glass of milk
- 31 **J** - Fish soup - Turkey ragout in sauce with vegetables and potatoes - Apple and glass of milk

## 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 - GALLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS - 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



## TERESA DE CALCUTA

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

Usuario: tcalcuta    Contraseña: u8b4e1



**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