

**LUNES**


**COCINAS CENTRALES**

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

**13**  
Menestra de  
verduras rehogada  
Tortilla de patata  
y cebolla con  
ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**20**  
Arroz con tomate  
Rape al horno  
en salsa verde  
Fruta fresca

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

**MARTES****MAYO 2019**

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

**14**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

**21**  
Brócoli gratinado  
Albóndigas al horno  
en salsa jardinera  
Fruta fresca

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

**MIÉRCOLES**

**1**  
FESTIVO

**8**  
Ensalada de pasta  
Merluza al horno en  
salsa con verduras  
Fruta fresca

**15**  
Arroz a la milanesa  
Salmón al horno en  
salsa con verduritas  
Fruta fresca

**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

**JUEVES**

**2**  
FESTIVO

**9**  
Judías verdes  
con tomate  
Hamburguesa al  
horno en salsa  
primaveral  
Fruta fresca

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

**23**  
Patatas  
a la Riojana  
Merluza a la  
romana con  
ensalada verde  
Fruta fresca

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

**VIERNES**

**3**  
FESTIVO

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

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

**24**  
Pochas estofadas  
Tortilla francesa  
con queso con  
ensalada de colores  
Actimel

**31**  
Tallarines  
primaverales  
(tomate y verduras)  
Caballa con  
ensalada del tiempo  
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.

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



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Holidays
- 2 **J** - Holidays
- 3 **V** - Holidays
- 
- 6 **L** - Homemade lentils - Eggs with bechamel and colors salad - Peach in syrup
- 7 **M** - Vegetables cream - Sajonia chop with potatoes - Fresh fruit
- 8 **X** - Pasta salad - Baked hake in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 9 **J** - Green beans with tomato - Baked hamburgers in spring sauce - Fresh fruit
- 10 **V** - Mixed paella - Breaded cod with natural tomato - Yogurt
- 
- 13 **L** - Mixed sautéed vegetables - Potato and onion omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 14 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 15 **X** - Milanese rice - Baked salmon in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 16 **J** - Pinto beans with vegetables - Roast chicken with chilindrón sauce - Fresh fruit
- 17 **V** - Spaghetti with tomato - Floured hake in with colors salad - Yogurt
- 
- 20 **L** - Rice with tomato - Baked goosefish in green sauce - Fresh fruit
- 21 **M** - Broccoli au gratin - Baked meatballs in gardener sauce - Fresh fruit
- 22 **X** - Castilians lentils - Grilled pork loin with boiled potatoes - Fresh fruit
- 23 **J** - Rioja-style stewed potatoes - Breaded hake with green salad - Fresh fruit
- 24 **V** - Stewed white beans - French omelet with colors 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 seasonal salad - 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. SANTA ANA

Descarga este menú en:

[www.cocentrales.es](http://www.cocentrales.es) → Acceso Clientes

Usuario: santaana      Contraseña: pj8ytx



**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