

Menú Cocina Central Marzo 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

2 Coliflor Gratinada [7](#)
Espirales con Atún. [1-3T-4-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Macarrones al Ajillo [1-3T-6T-10T](#)
Salmón en Salsa de Eneldo. [2T-4-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. [12](#)
Espirales con Atún. [1-3T-4-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

23 Crema de Calabacín ECO. [12](#)
Palometa con Tomate. [2T-4-14T](#)
Arroz Pilaf
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

3 Lentejas Estofadas con Verduras. [1T-12](#)
Croquetas de Jamón [1-2T-3T-4T-7-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Brócoli Rehogado con Ajitos
Tortilla de Patata con Cebolla. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

17 Lentejas Castellanas [1T-12](#)
Abadejo a la Bilbaína. [4-12](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

24 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite [4](#)
Ensalada de Lechuga y Cebolla [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

4 Arroz con Tomate.
Merluza a la Riojana. [2T-4-14T](#)
Pimientos Asados
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Sopa de Cocido. [1-3T-6T-10T-12](#)
Cocido Completo. [6T-12](#)

Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Coditos con salsa al Pepe [1-3T-6T-7-10T](#)
Albóndigas de Pollo en Salsa. [6-12](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Sopa de Cocido. [1-3T-6T-10T-12](#)
Cocido Completo. [6T-12](#)

Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Crema de Zanahoria ECO. [12](#)
Lomo al Pepe [6-7](#)
Champiñón Rehogado
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado [12](#)
Patatas Panadera. [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Macarrones con Tomate [1-3T-6T-10T](#)
Merluza Empanada [1-2T-3T-4-6T-7T-12T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

6 Garbanzos Estofados con Verduras. [12](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Yogur [7](#)

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Arroz con Tomate.
Albóndigas de Merluza [2T-4-14T](#)
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Yogur [7](#)

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco. [4T-12-14](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Cocina Central Marzo 2026

Sin Gluten - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

- 2** Coliflor Gratinada [7](#)
Pasta Sin Gluten con Atún [4-6T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Pasta Sin Gluten al Ajillo [6T](#)
Salmón en Salsa de Eneldo. [2T-4-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. [12](#)
Pasta Sin Gluten con Atún [4-6T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 23** Crema de Calabacín ECO. [12](#)
Palometa con Tomate. [2T-4-14T](#)
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

- 3** Estofado de Patatas con Verduras. [12](#)
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 10** Brócoli Rehogado con Ajitós
Tortilla de Patata con Cebolla. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 17** Estofado de Patatas con Verduras. [12](#)
Abadejo a la Bilbaína. [4-12](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 24** Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite [4](#)
Ensalada de Lechuga y Cebolla [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 4** Arroz con Tomate.
Merluza a la Riojana. [2T-4-14T](#)
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) [6T-12](#)
Cocido Completo. [6T-12](#)

Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe [6T-7](#)
Albóndigas de Pollo en Salsa. [6-12](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) [6T-12](#)
Cocido Completo. [6T-12](#)

Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 5** Crema de Zanahoria ECO. [12](#)
Lomo al Pepe [6-7](#)
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 12** Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado [12](#)
Patatas Panadera. [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 26** Pasta Sin Gluten con Tomate [6T](#)
Abadejo al Horno. [4](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras. [12](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Yogur [7](#)

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 13** Arroz con Tomate.
Albóndigas de Merluza [2T-4-14T](#)
Zanahoria Rehogada.
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Arroz Campesina.

Tortilla de Patata con Cebolla. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Yogur [7](#)

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Papas con Choco. [4T-12-14](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)
Pan Sin Gluten y Agua [6-10T-13T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Cocina Central Marzo 2026

Sin Cerdo - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

- 2** Coliflor Gratinada [7](#)
Espirales con Atún. [1-3T-4-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Macarrones al Ajillo [1-3T-6T-10T](#)
Salmón en Salsa de Eneldo. [2T-4-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. [12](#)
Espirales con Atún. [1-3T-4-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 23** Crema de Calabacín ECO. [12](#)
Palometa con Tomate. [2T-4-14T](#)
Arroz Pilaf
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

- 3** Lentejas Estofadas con Verduras. [1T-12](#)
Delicias de Bacalao. [1-2T-3T-4-6T-7T-10T-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 10** Brócoli Rehogado con Ajitos
Tortilla de Patata con Cebolla. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 17** Lentejas Castellanas [1T-12](#)
Abadejo a la Bilbaína. [4-12](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 24** Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite [4](#)
Ensalada de Lechuga y Cebolla [12](#)
Pan Integral y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 4** Arroz con Tomate.
Merluza a la Riojana. [2T-4-14T](#)
Pimientos Asados
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11** Garbanzos a la Catalana.
Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)
Pimientos Asados
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos con salsa al Pepe [1-3T-6T-7-10T](#)
Albóndigas de Pollo en Salsa. [6-12](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Garbanzos Estofados con Patata [12](#)
Pollo al Ajillo
Ensalada [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 5** Crema de Zanahoria ECO. [12](#)
Cordon Bleu [1-7](#)
Ensalada [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 12** Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado [12](#)
Patatas Panadera. [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate.
Merluza al Horno. [2T-4-14T](#)
Pimientos Asados
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 26** Macarrones con Tomate [1-3T-6T-10T](#)
Merluza Empanada [1-2T-3T-4-6T-7T-12T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras. [12](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Yogur [7](#)

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 13** Arroz con Tomate.
Albóndigas de Merluza [2T-4-14T](#)
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Yogur [7](#)

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Papas con Choco. [4T-12-14](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)
Pan y Agua [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.