

Menú Cocina Central Noviembre 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

3 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T  
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T  
  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO. 12  
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T  
Tomate Aliñado con AOVE 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T  
Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Guiso de Menestra  
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Coliflor a la Gallega  
Macarrones Boloñesa de Ternera. 1-3T-6T-10T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Castellanas 1T-12  
Tortilla Francesa. 3  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Tortilla Francesa. 3  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Judías Verdes con Tomate.  
Lomo al Horno  
Patatas Panadera. 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Pollo Asado 12  
  
Patatas Dado 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Crema de Verduras ECO. 12  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Arroz Pilaf  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz a Banda. 4-14T  
Caballa en Aceite 4  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza ECO. 12  
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras.  
Merluza a la Bilbaína. 4-12  
  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Garbanzos Encebollados. 12  
Merluza al Horno. 4  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Verduras. 12  
Lacón a la Gallega  
  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



21 Garbanzos a la Catalana.  
Tortilla Francesa de Jamón York. 3  
  
Tomate Aliñado con AOVE 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-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.

# Menú Cocina Central Noviembre 2025

Sin Gluten - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

## Lunes

- 3** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) **6T**  
Bacalao con Tomate. **2T-4-14T**  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 10** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Merluza al Horno. **4**  
Tomate Aliñado con AOVE **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 17** Pasta Sin Gluten con Tomate **6T**  
Bacalao al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 24** Guiso de Menestra  
Pasta Sin Gluten con Atún **4-6T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Martes

- 4** Coliflor a la Gallega  
Pasta Sin Gluten Boloñesa **6T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 11** Sopa de Arroz  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Estofado de Patatas con Verduras. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 25** Pasta Sin Gluten con Tomate **6T**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

- 5** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 12** Judías Verdes con Tomate.  
Lomo al Horno  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 19** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

- 26** Crema de Verduras ECO. **12**  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Arroz Pilaf  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

- 6** Arroz a Banda. **4-14T**  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 13** Crema de Calabaza ECO. **12**  
Albóndigas de Pollo en Salsa. **6-12**  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

- 20** Paella de Verduras.  
Merluza a la Bilbaína. **4-12**  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 27** Garbanzos Encebollados. **12**  
Merluza al Horno. **4**  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Viernes

- 7** Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta



- 21** Garbanzos a la Catalana.  
Tortilla Francesa de Jamón York. **3**  
Tomate Aliñado con AOVE **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 28** Arroz con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-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 Noviembre 2025

Sin Cerdo - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

3 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T  
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T  
  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO. 12  
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T  
Tomate Aliñado con AOVE 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T  
Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Guiso de Menestra  
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Coliflor a la Gallega  
Macarrones Boloñesa de Ternera. 1-3T-6T-10T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Castellanas 1T-12  
Tortilla Francesa. 3  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Tortilla Francesa. 3  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Judías Verdes con Tomate.  
Merluza al Horno. 4  
Patatas Panadera. 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Pollo Asado 12  
  
Patatas Dado 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Crema de Verduras ECO. 12  
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T  
Arroz Pilaf  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz a Banda. 4-14T  
Caballa en Aceite 4  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza ECO. 12  
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras.  
Merluza a la Bilbaína. 4-12  
  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Garbanzos Encebollados. 12  
Merluza al Horno. 4  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Verduras. 12  
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T  
  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



21 Garbanzos a la Catalana.  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
  
Tomate Aliñado con AOVE 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-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.