

# Menú Cocina Central Enero 2025

Sin Cerdo - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

## Lunes

6

7

13 Macarrones con Salsa de Calabaza 1-3T-6T-7-10T  
Hamburguesa de Ternera al Horno. 1-6-12  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

14 Judías Verdes con Tomate.  
Albóndigas de Merluza 4  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T  
Filete de Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-14T  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

21 Paella Mixta. 2-4-12-14  
Crujiente de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

27 Codos con Tomate 1-3T-6T-10T  
Dados de Atún al Horno Encebollados 4-6  
Ensalada de Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

28 Crema de Verduras ECO. 12  
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

## Miércoles

8

Fideuá de Verduras ECO. 1-3T-6T-10T  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas. 12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

29 Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

9

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Guisantes a la Sevillana 12  
Pollo Asado 12  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO. 12  
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

30 Garbanzos a la Catalana  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Viernes

10

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Merluza al Horno. 4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17 Sopa de Arroz  
Palometa con Tomate. 2T-4-14T  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras. 12  
Hamburguesa de Atún 4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

31 Crema de Calabacín ECO. 12  
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

### ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 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 Enero 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

## Lunes

6

7

13 Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**  
Hamburguesa de Ternera al Horno. **1-6-12**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

14 Judías Verdes con Tomate.  
Albóndigas de Merluza **4**  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

21 Paella Mixta. **2-4-12-14**  
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Codos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Magro de Cerdo en Salsa. **12**  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

28 Crema de Verduras ECO. **12**  
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

8

Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas. **12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

22 Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

29 Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

9

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Guisantes a la Sevillana **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO. **12**  
Lacón al horno  
  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

30 Garbanzos a la Catalana  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Merluza al Horno. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17 Sopa de Arroz  
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Hamburguesa de Atún **4**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

31 Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

### ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 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.

## Lunes

6

13 Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza **6T-7**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Pasta Sin Gluten con Tomate **6T**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Pasta Sin Gluten con Tomate **6T**  
Magro de Cerdo en Salsa. **12**  
Zanahoria en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

7

14 Judías Verdes con Tomate.  
Albóndigas de Merluza **4**  
Zanahoria Rehogada.  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

21 Paella Mixta. **2-4-12-14**  
Merluza al Horno. **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Crema de Verduras ECO. **12**  
Merluza al Horno. **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Miércoles

8

Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) **6T**  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas. **12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

9

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Guisantes a la Sevillana **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO. **12**  
Lacón al horno  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

30 Garbanzos a la Catalana  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Viernes

10

Estofado de Patatas con Verduras. **12**  
Merluza al Horno. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Sopa de Arroz  
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Hamburguesa de Atún **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

31 Estofado de Patatas con Verduras. **12**  
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 y Yogur **7**

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## 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 Enero 2025

Sin Legumbre, Pescado ni Marisco - CEIP Inmaculada Concepcion

## Lunes

6

7

13 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

20 Crema de Verduras ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

27 Sopa de Arroz  
Magro de Cerdo en Salsa. **12**  
Zanahoria en Guiso

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

14 Arroz Rehogado.

Salchichas de Pavo al Horno  
Zanahoria Rehogada.

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Crema de Verduras ECO. **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Miércoles

8

Crema de Verduras ECO. **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Crema de Verduras ECO. **12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

22 Estofado de Patatas con Verduras. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Arroz Campesina Sin Guisantes  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Jueves

9

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO. **12**  
Lacón al horno  
Patatas Panadera. **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

30 Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Viernes

10

Estofado de Patatas con Verduras. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Sopa de Arroz  
Lacón al horno  
Pimientos Asados

Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24 Arroz Rehogado.  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

31 Estofado de Patatas con Verduras. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

### ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 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.