

Menú Cocina Central Noviembre 2024

Sin Cerdo - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

4 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Tortilla de Patata con Calabacín. **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Espaguetis con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Ternera a la Jardinera **12**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Pavo al Horno a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

5 Paella Mixta. **1T-2-3T-4-7T-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 + Carne + Lácteo

12 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: Patata + Ave + Fruta

19 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Marmitako de Salmón. **4-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6 Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Potaje de Alubias Viudas Blancas. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

7 Crema de Calabacín ECO. **12**
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias **6-9T-12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

14 Garbanzos con Espinacas **1T-9T-10T-11T**
Abadejo a la Gallega **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Coliflor a la Italiana **1-2T-4T-6T-7T-10T-14T**
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28 Coditos con Tomate y Orégano **1-3T-6T-10T**
Jamoncitos de Pollo al Horno
Menestra al Vapor ECO **9T**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

8 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún **4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



22 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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 Noviembre 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

4 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Espaguetis con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Ternera a la Jardinera **12**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

5 Paella Mixta. **1T-2T-3T-4-7T-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 + Carne + Lácteo

12 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: Patata + Ave + Fruta

19 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Marmitako de Salmón. **4-12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6 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 + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Potaje de Alubias Viudas Blancas. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

7 Crema de Calabacín ECO. **12**
Lacón al horno

Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

14 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Coliflor a la Italiana **1-2T-4T-6T-7T-10T-14T**
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

8 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún **4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



22 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

4 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) **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 + Fruta

11 Pasta Sin Gluten al Gratén **6T-7**
Ternera a la Jardinera **12**
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Pasta Sin Gluten con Tomate **6T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Pasta Sin Gluten con Tomate **6T**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

5 Arroz con Verduras
Merluza al Horno **4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza al Horno **4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

19 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Marmitako de Salmón. **4-12**

Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6 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: Patata + Pescado + Fruta

13 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 + Fruta

20 Potaje de Alubias Viudas Blancas. **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: Arroz + Pescado + Fruta

27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

7 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 + Lácteo

14 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) **6T-12**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Arroz
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) **6T-12**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

8 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



22 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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 Noviembre 2024

Sin Legumbre, Pescado ni Marisco - CEIP Inmaculada Concepcion

Lunes

4 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Arroz con Tomate.
Pollo Asado **12**
Zanahoria Rehogada.

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Arroz con Tomate.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

5 Arroz con Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

19 Arroz con Tomate.
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Patatas Guisadas con Magro **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

27 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,
Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

14 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata,
Cebolla, Puerro y Pimiento **12**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)
con Verdura y Patata **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Arroz
Pollo Asado **12**
Zanahoria Rehogada.

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata,
Cebolla, Puerro y Pimiento **12**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)
con Verdura y Patata **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

8 Sopa de Arroz
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



15

22 Estofado de Patatas con Verduras. **12**
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Estofado de Patatas con Verduras. **12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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.