

Menú Cocina Central Octubre 2024

Sin Cerdo - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

1

Arroz con Tomate.
Pollo Asado **12**

Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

8

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Crema de Zanahoria ECO. **12**

Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

15

Cena: Arroz + Carne + Fruta
Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína **2T-4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

22

Cena: Verdura + Carne + Fruta
Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Empanadillas de Atún **1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

29

Cena: Patata + Carne + Fruta
Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza **4**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

2

Sopa de Coliflor. **1-10-11**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

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

9

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

16

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco **12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

23

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

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

30

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Judías Pintas Estofadas. **12**
Huevos Villarroy **1-2T-3-4T-6-7-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

3

Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**

Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

10

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
Arroz del Señoret **2-4-12-14**

Salchichas Frescas (de pollo) al Vino **6-12**
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

17

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa **1-6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

24

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
Alubias Blancas Guisadas Eco **12**
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

31

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Guisantes a la Sevillana **12**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

4

Guisantes a la Sevillana **12**
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

11

Cena: Patata + Carne + Fruta
Lentejas con Verduras Eco **1T-12**

Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

18

Cena: Verdura + Ave + Fruta
Judías Pintas Estofadas. **12**
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

25

Cena: Verdura + Carne + Fruta
Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza al Horno **4-14T**

Patatas Asadas **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-Altramucos
- 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 Octubre 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

Lunes

1

Arroz con Tomate.
Pollo Asado **12**

Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8

Crema de Zanahoria ECO. **12**

Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína **2T-4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Empanadillas de Atún **1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

29

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

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Macarrones con Atún **1-3T-4-6T-10T**
Hamburguesa de Ternera al Horno. **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Macarrones con Atún **1-3T-4-6T-10T**
Hamburguesa de Ternera al Horno. **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21

Coditos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Lomo al Ajillo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Pasta con Verduras **1-3T-6T-10T**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7

Espaguettis con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Martes

Miércoles

2

Crema de Verduras ECO. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9

Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

16

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23

Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Judías Pintas Estofadas. **12**
Huevos Villarroy **1-2T-3-4T-6-7-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

3

Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**

Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10

Arroz del Señoret **2-4-12-14**

Salchichas Frescas (de pollo) al Vino **6-12**
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa **1-6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

24

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

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31

Guisantes a la Sevillana **12**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

4

Guisantes a la Sevillana **12**
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: Patata + Carne + Fruta

11

Patatas a la Riojana **6T-12T-12**

Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Judías Pintas Estofadas. **12**
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25

Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza al Horno **4-14T**

Patatas Asadas **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-Altramucos
- 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

1

Arroz con Tomate.
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

7

Pasta Sin Gluten al Gratén **6T-7**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

14

Pasta Sin Gluten con Verduras **6T**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

21

Pasta Sin Gluten al Gratén **6T-7**
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

28

Pasta Sin Gluten con Atún **4-6T**
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

Martes

8

Crema de Zanahoria ECO. **12**
Abadejo al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

15

Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína **2T-4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

22

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

29

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

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

2

Crema de Verduras ECO. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

9

Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

16

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

23

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

30

Judías Pintas Estofadas. **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

Jueves

3

Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria Rehogada.
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

10

Arroz del Señoret **2-4-12-14**
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino **6-12**
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

17

Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

24

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

31

Guisantes a la Sevillana **12**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

4

Guisantes a la Sevillana **12**
Abadejo al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

11

Patatas a la Riojana **6T-12T-12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

18

Judías Pintas Estofadas. **12**
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
Fruta de Temporada

25

Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza al Horno **4-14T**
Patatas Asadas **12**
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**
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 Octubre 2024

Sin Legumbre, Pescado ni Marisco - CEIP Inmaculada Concepcion

Lunes

1

Arroz con Tomate.
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**

Fruta de Temporada

7

Crema de Verduras ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

14

Crema de Calabacín ECO. **12**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO. **12**
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28

Arroz con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

1

Arroz con Tomate.
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Paella de Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO. **12**
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

2

Sopa de Coliflor. **1-10-11**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

9

Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento **12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

16

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

23

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

30

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

Estofado de Patatas con Verduras. **12**
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada.

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10

Arroz con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Crema de Zanahoria ECO. **12**
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado **12**

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

24

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 + Fruta

31

Crema de Calabacín ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

4

Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

11

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

Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25

Crema de Verduras ECO. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Asadas **12**

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.