

# Menú Cocina Central Septiembre 2024

Sin Cerdo - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

## Lunes

9

## Martes

10

Arroz con Verduras  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Miércoles

11

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Caballa en Aceite **4**  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Jueves

12

Judías Verdes con Patata **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Viernes

13

Guisantes Salteados  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

16

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

17

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**  
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

18

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Garbanzos Estofados con Patata **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

19

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Crema de Calabacín ECO. **12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

20

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

24

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**  
Hamburguesa de Merluza **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

25

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Lentejas Con Arroz. **1T**  
Caballa en Aceite **4**  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

Menestra de Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

27

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**  
Cocido Sin Cerdo **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + 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

9

## Martes

10

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

## Miércoles

11

Pasta Sin Gluten con Tomate **6T**  
Caballa en Aceite **4**  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

## Jueves

12

Judías Verdes con Patata **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

## Viernes

13

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

16

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

17

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Pasta sin gluten ni huevo con Verdura y Tomate **6T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

18

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Garbanzos Estofados con Patata **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

19

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Crema de Calabacín ECO. **12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

20

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

24

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza **6T-7**  
Hamburguesa de Merluza **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

25

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Arroz con Verduras  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

Menestra de Verduras con York y Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

27

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) **6T-12**  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Marmitako de Salmón. **4-12**  
  
Pan Sin Gluten y Agua **6-10T-13T**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + 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 Septiembre 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Inmaculada Concepcion (Albacete)

## Lunes

9

## Martes

10

## Miércoles

11

## Jueves

12

## Viernes

13

16 Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

17 Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T  
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

18 Garbanzos Estofados con Patata 12  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

19 Crema de Calabacín ECO. 12  
Merluza a la Bilbaína 4-12-14T  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

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

23 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

24 Macarrones con Salsa de Calabaza 1-3T-6T-7-10T  
Hamburguesa de Merluza 4  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

25 Lentejas Con Arroz. 1T  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

26 Menestra de Verduras con York y Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

27 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + 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.

# Menú Cocina Central Septiembre 2024

Sin Lentejas, Garbanzos, Pescado ni Marisco - - CEIP Inmaculada

## Lunes

9

## Martes

10

Arroz con Verduras  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Miércoles

11

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Jueves

12

Judías Verdes con Patata **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Viernes

13

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

16

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

17

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

18

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Estofado de Patatas con Verduras. **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

19

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

Crema de Calabacín ECO. **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

20

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

23

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

Crema de Verduras ECO. **12**  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

24

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**  
Salchichas de Pavo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

25

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Carcamusas  
  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

Menestra de Verduras con York y Chorizo  
Tortilla Francesa. **3**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

27

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**  
  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + 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.