

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**4** Pochas con Chistorra.  
Magras con Tomate  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**6**



**FESTIVO**

**7**



**FESTIVO**

**8**



**FESTIVO**

**1** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**12** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**13** Arroz a Banda. **2T-4-14T**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
Zanahoria ECO en Guiso  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**14** Sopa de Picadillo de Pollo **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**15** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Filetes Rusos con Tomate **1-6-12**  
Arroz Pilaf  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** Garbanzos Encebollados. **12**  
  
Rape al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Tallarines a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
  
Gallo a la Bilbaína **4-12**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**22** Ensalada Mixta **4-12**  
  
Salchichas de Pavo al Horno  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Macedonia de Fruta Casera y Yogur de Soja **1T-6-8T**

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + 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 Diciembre 2023

Sin Proteína de la Leche de Vaca - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Pochas con Chistorra.  
Magras con Tomate  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**6**



**7**



**8**



**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**12** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**13** Arroz a Banda. **2T-4-14T**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
Zanahoria ECO en Guiso  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**14** Sopa de Picadillo de Pollo **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**15** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Filetes Rusos con Tomate **1-6-12**  
Arroz Pilaf  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** Garbanzos Encebollados. **12**  
  
Rape al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Tallarines a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
  
Gallo a la Bilbaína **4-12**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**22** Ensalada Mixta **4-12**  
  
Salchichas de Pavo al Horno  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Macedonia de Fruta Casera y Yogur de Soja **1T-6-8T**

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + 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**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**4** Pochas con Chistorra.  
Magras con Tomate  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**6**



**7**



**8**



**1** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Escalope de Merluza  
**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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**12** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**13** Arroz a Banda. **2T-4-14T**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
  
Zanahoria ECO en Guiso  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**14** Sopa de Picadillo de Pollo **1-3T-6T-10T**  
Escalope de Merluza  
**1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**15** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Filetes Rusos con Tomate **1-6-12**  
  
Arroz Pilaf  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** Garbanzos Encebollados. **12**  
  
Rape al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Tallarines a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
  
Gallo a la Bilbaína **4-12**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Arroz Tres Delicias **2-3-6-7-12T**  
  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**22** Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón) **6-6T-7**  
Hamburguesa de Ternera al Horno **1-6-12**  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Macedonia de Fruta Casera y Yogur **7**

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Pochas con Chistorra.  
Magras con Tomate  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**5** Arroz con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**6**



**7**



**8**



**1** Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

**12** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**13** Arroz a Banda. **2T-4-14T**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
Zanahoria ECO en Guiso  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**14** Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo) **6T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**15** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Filetes Rusos con Tomate **1-6-12**  
Arroz Pilaf  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** Garbanzos Encebollados. **12**  
  
Rape al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Pasta Sin Huevo Boloñesa **6T**  
  
Gallo a la Bilbaína **4-12**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria,  
Champiñón, Calabacín  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**21** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **6T-12**  
  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**22** Entremeses Fríos (York, Chorizo y  
Salchichón) **6-6T-7**  
Hamburguesa de Ternera al Horno **1-6-12**  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Macedonia de Fruta Casera y Yogur **7**

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + 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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Pochas con Chistorra.  
Magras con Tomate  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**6**



**7**



**1** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Escalope de Merluza  
**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

**8**



**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**12** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**13** Arroz a Banda. **2T-4-14T**  
Filete de Pollo al Horno  
  
Zanahoria Rehogada.  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**14** Sopa de Picadillo de Pollo **1-3T-6T-10T**  
Escalope de Merluza  
**1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**15** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Filetes Rusos con Tomate **1-6-12**  
  
Arroz Pilaf  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** Garbanzos Encebollados. **12**  
  
Rape al Horno **4**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Tallarines a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
  
Gallo a la Bilbaína **4-12**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Arroz Tres Delicias **2-3-6-7-12T**  
  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**22** Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón) **6-6T-7**  
Hamburguesa de Ternera Completa **1-3T-6-6T-7T-11-12**  
Patatas Fritas **12**  
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños **1T-3T-5T-6-7-8T**

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + 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.