

# Menú Cocina Central Marzo 2024

Sin Proteína de la Leche de Vaca - CEIP Alcalde Galindo

## Lunes

**4** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Patatas Panadera. **12**

Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa en Salsa. **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Judías Blancas con Choco. **4T-12-14**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25**   
**FESTIVO**

## Martes

**5** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Espirales a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**19** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**26**   
**FESTIVO**

## Miércoles

**6** Arroz con Tomate  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Champiñón Rehogado

Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Paella de Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27**   
**FESTIVO**

## Jueves

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**28**   
**FESTIVO**

## Viernes

**1** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**8** Lentejas con Chorizo. **1T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **1T-6-8T**

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**15** Arroz Campesina.  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada Tricolor **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**29**   
**FESTIVO**

### 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 Marzo 2024

Sin Lactosa - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno 2T-4-14T  
Patatas Panadera. 12

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Caballa en Salsa. 4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

18 Judías Blancas con Choco. 4T-12-14  
Pollo Asado 12  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

25   
FESTIVO

5 Crema de Calabacín ECO. 12  
Espirales a la Boloñesa 1-3T-6T-10T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

12 Crema de Verduras ECO. 12  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

19 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

26   
FESTIVO

6 Arroz con Tomate  
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T  
Champiñón Rehogado

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

13 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Bacaladitos al Horno 4  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

20 Paella de Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27   
FESTIVO

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas. 12  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Merluza a la Bilbaína 4-12-14T  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

28   
FESTIVO

1 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8 Lentejas con Chorizo. 1T-12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 1T-6-8T

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina.  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22 Códigos con Tomate 1-3T-6T-10T  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada Tricolor 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Postre Especial 1-3-6T-7-8T-12T

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29   
FESTIVO

## 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 Marzo 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno 2T-4-14T  
Patatas Panadera. 12

5 Crema de Calabacín ECO. 12  
Espirales a la Boloñesa 1-3T-6T-10T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

6 Arroz con Tomate  
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T  
Champiñón Rehogado

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas. 12  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

1 Macarrones a la Mallorquina 1-3T-6T-6-7T-10T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Caballa en Salsa. 4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

12 Crema de Verduras ECO. 12  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

13 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Bacaladitos al Horno 4  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina.  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

18 Judías Blancas con Choco. 4T-12-14  
Pollo Asado 12  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

19 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

20 Paella de Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Merluza a la Bilbaína 4-12-14T  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22 Codos al Gratén 1-3T-6T-7-10T  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada Tricolor 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Postre Especial 1-3-6T-7-8T-12T

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

25   
FESTIVO

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

26   
FESTIVO

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27   
FESTIVO

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

28   
FESTIVO

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29   
FESTIVO

ALÉRGENOS  
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 Marzo 2024

Sin Huevo - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Pasta s/gluten ni huevo a la Mallorquina **6T-7**  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**4** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Patatas Panadera. **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**5** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Pasta Sin Huevo Boloñesa **6T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**6** Arroz con Tomate  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Champiñón Rehogado  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**8** **Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo  
Lentejas con Chorizo. **1T-12**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa en Salsa. **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**15** Arroz Campesina.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Judías Blancas con Choco. **4T-12-14**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**19** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** Paella de Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Pasta Sin Huevo al Gratén **6T-7**  
Caballa en Salsa. **4**  
Ensalada Tricolor **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**26**   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27**   
**FESTIVO**

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**28**   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**29**   
**FESTIVO**

## 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 Marzo 2024

Sin Pavo - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Macarrones a la Mallorquina **1-3T-6T-6-7T-10T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**4** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Patatas Panadera. **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**5** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Espirales a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**6** Arroz con Tomate  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Champiñón Rehogado  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**8** **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo  
Lentejas con Chorizo. **1T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa en Salsa. **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**15** Arroz Campesina.  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Judías Blancas con Choco. **4T-12-14**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**19** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Paella de Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Coditos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada Tricolor **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**26**   
**FESTIVO**


**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27**   
**FESTIVO**

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**28**   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**29**   
**FESTIVO**

## 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.