

# Menú Castilla la Mancha Mixta Octubre

Sin Carne - - CEIP Alcalde Galindo

## Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Bacalao al Horno **4**  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 9** Tallarines con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballo con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas **4-12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23** Crema de Verduras ECO. **12**  
Tortilla Francesa con Queso. **3T-3-7**  
  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 30** Espaguetis con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa **3**  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

- 3** 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

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

- 10** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 17** Brócoli Salteado  
Tortilla Francesa con Queso. **3T-3-7**  
  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24** 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 + Verdura + Fruta

- 31** Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**  
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 4** Macarrones Gratinados **1-3T-6T-7-10T**  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 11** Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**  
Garbanzos Estofados con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos al Gratin **1-3T-6T-7-10T**  
Bacalao a la Andaluza **1-2T-3-4-7T-14T**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 25** Arroz a la Cubana **3**  
Bacalao al Horno **4**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

## Jueves

- 5** Arroz con Tomate.  
Bienmesabe Adobado. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 12**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 19** Lentejas Estofadas con Verduras **1T**  
Tortilla Francesa. **3**  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 26** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
  
Calabacín Rehogado  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 13**   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 20** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 27** Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**  
Garbanzos Estofados con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**ALÉRGICOS**  
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 Castilla la Mancha Mixta Octubre

Sin Frutos Secos - - CEIP Alcalde Galindo

## Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 9** Tallarines con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas **4-12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23** Crema de Verduras ECO. **12**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

- 3** 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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Paella Valenciana  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 17** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24** 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

- 31** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido **1-3T-3-6T-10T**  
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 4** Macarrones Gratinados **1-3T-6T-7-10T**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**  
Bacalao a la Andaluza **1-2T-3-4-7T-14T**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 25** Arroz a la Cubana **3**  
Salchichas de Pavo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 5** Arroz con Tomate.  
Bienmesabe Adobado. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 12**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo


- 26** Macarrones Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
  
Calabacín Rehogado  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Chorizo.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 13**   
**FESTIVO**

- 20** Arroz Tres Delicias **2-3-6-7-12T**  
Croquetas de Jamón **1-2T-3T-4T-6T-7-14T**

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**ALÉRGICOS**  
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-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

- 2** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 9** Pasta Sin Huevo con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas **4-12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 23** Crema de Verduras ECO. **12**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 30** Pasta Sin Huevo con Tomate  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

- 3** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Paella Valenciana  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 17** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 31** Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)  
Bacalao al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

- 4** Pasta Sin Huevo al Gratén **7**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 18** Pasta Sin Huevo al Gratén **7**  
Bacalao al Horno **4**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 25** Arroz con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 5** Arroz con Tomate.  
Bienmesabe Adobado. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 12**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 26** Pasta Sin Huevo Boloñesa  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Calabacín Rehogado  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Chorizo.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

- 13**   
**FESTIVO**

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 27** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **12**  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**ALÉRGICOS**  
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 Castilla la Mancha Mixta Octubre

Sin Proteína de la Leche de Vaca - - CEIP Alcalde Galindo

## Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 9** Tallarines con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas **4-12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23** Crema de Verduras ECO. **12**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

- 3** 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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Paella Valenciana  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 17** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 31** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido **1-3T-3-6T-10T**  
Bacalao al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 4** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Bacalao al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 25** Arroz a la Cubana **3**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 5** Arroz con Tomate.  
Bienmesabe Adobado. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 12**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo


- 26** Macarrones Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Calabacín Rehogado  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Chorizo.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 13**   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 27** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **1T-6-8T**

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

### ALÉRGICOS

- 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-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

- 2** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 9** Tallarines con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas **4-12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23** Crema de Verduras ECO. **12**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

- 3** 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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Paella Valenciana  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 17** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 31** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido **1-3T-3-6T-10T**  
Bacalao al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 4** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Bacalao al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 25** Arroz a la Cubana **3**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 5** Arroz con Tomate.  
Bienmesabe Adobado. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 12**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo


- 26** Macarrones Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Calabacín Rehogado  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Chorizo.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 13**   
**FESTIVO**

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 27** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **1T-6-8T**

**Cena:** Verdura + Huevo + 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 Castilla la Mancha Mixta Octubre

Sin Pavo - - CEIP Alcalde Galindo

## Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 9** Tallarines con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas **4-12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23** Crema de Verduras ECO. **12**  
Filete de Pollo al Horno  
  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Martes

- 3** 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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Paella Valenciana  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 17** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
  
Patatas Fritas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24** 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

- 31** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido **1-3T-3-6T-10T**  
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 4** Macarrones Gratinados **1-3T-6T-7-10T**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**  
Bacalao a la Andaluza **1-2T-3-4-7T-14T**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 25** Arroz a la Cubana **3**  
Bacalao al Horno **4**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 5** Arroz con Tomate.  
Bienmesabe Adobado. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 12**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo


- 26** Macarrones Boloñesa **1-3T-6T-10T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
  
Calabacín Rehogado  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Chorizo.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 13**   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 20** Arroz Tres Delicias **2-3-6-7-12T**  
Croquetas de Jamón **1-2T-3T-4T-6T-7-14T**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**ALÉRGICOS**  
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-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.