

# Menú Cocina Central Marzo 2025

Sin Lactosa - - CEIP Alcalde Galindo

## Lunes

3



FESTIVO

10 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T  
Hamburguesas de Atún 4  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Salmón a la Naranja 2T-4-12-14T  
  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Marmitako de Salmón. 4-12  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO. 12  
Albóndigas de Ternera en Salsa. 6-12  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Hamburguesa de Ternera al Horno. 1-6-12  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO. 12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde 4-12  
Guisantes Rehogados.  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras.  
Merluza al Horno. 4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno. 4  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

6

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

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO. 12  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Viernes

7

Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Castellanas 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Potaje de Garbanzos Estofados. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

**Cena:** Arroz + Pescado + 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-Altramuzes  
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

3



FESTIVO

10 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T  
Hamburguesa de Atún 4  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Salmón a la Naranja 2T-4-12-14T  
  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Marmitako de Salmón. 4-12  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO. 12  
Albóndigas de Ternera en Salsa. 6-12  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Hamburguesa de Ternera al Horno. 1-6-12  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO. 12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde 4-12  
Guisantes Rehogados.  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras.  
Merluza al Horno. 4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno. 4  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

6

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

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO. 12  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Viernes

7

Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Castellanas 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Potaje de Garbanzos Estofados. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

**Cena:** Arroz + Pescado + 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

3



FESTIVO

10 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T  
Hamburguesa de Atún 4  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Salmón a la Naranja 2T-4-12-14T  
  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Marmitako de Salmón. 4-12  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12  
Croquetas de Pollo 1-2T-3T-4T-6-7-10T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO. 12  
Albóndigas de Ternera en Salsa. 6-12  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Hamburguesa de Ternera al Horno. 1-6-12  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO. 12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde 4-12  
Guisantes Rehogados.  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras.  
Crujiente de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno. 4  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

6

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

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO. 12  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Viernes

7

Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Castellanas 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Potaje de Garbanzos Estofados. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Pescado + 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.

## Lunes

3



FESTIVO

4



FESTIVO

10 Pasta con Tomate (160 g pasta y 50 g salsa tomate) 4 R de HC [1-3T-6T-10T](#)  
Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

Pimientos Asados

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Pasta con Tomate (135 g pasta y 50 g salsa tomate) 3,5 R de HC [1-3T-6T-10T](#)  
Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

24 Pasta con Tomate (160 g pasta y 50 g salsa tomate) 4 R de HC [1-3T-6T-10T](#)  
Caballa en Aceite [4](#)

Pimientos Asados

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31 Pasta con Tomate (158g pasta y 50g Tomate Frito) 4R de HC [1-3T-6T-10T](#)  
Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Martes

11 Lentejas Estofadas (125 g lentejas) sin patata 2,5 R de HC [1T](#)  
Croquetas de Pollo (60g) 1,5 R de HC [1-2T-3T-4T-6-7-10T-14T](#)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO 150g calabacín y 65 g patata 1,5R  
Albóndigas de Ternera en Salsa (70 g albóndigas) 1 R de HC [1-6-12](#)  
Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC [1T](#)  
Hamburguesa de Ternera al Horno. (80g hamburguesa) 1R de HC [1-6-12](#)  
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC [12](#)  
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)  
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)  
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz con Tomate (114 g arroz y 50 g salsa tomate) 3,5 R de HC  
Merluza en Salsa Verde [4-12](#)

Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras (150 g arroz) 4 R de HC  
Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g Tomate Frito) 4R de HC  
Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

6

Guisantes Rehogados con Patata (guisantes 150 g, patata 97,5 g) 3 R HC [12](#)  
Pollo Asado [12](#)

Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías y 130 g patatas) 2,5 R de HC [12](#)  
Lacón al horno (60g)

Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas 165 g judías y 65 g patata 4 R de HC  
Cinta de Lomo Fresca al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras 130 g patata 2 R de HC [12](#)  
Pollo al Ajillo

Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Viernes

7

Arroz con Verduras (152g arroz) 4 R de HC  
Palometa al Horno [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas 165 g judías y 65 g patata 4 R de HC  
Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC [1T](#)  
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)  
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Garbanzos Estofados sin Patata (165 g garbanzos y 65 g patata) 4 R de HC [12](#)  
Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

Pan (20g) 1 R de HC [1](#)  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Arroz + 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.