

Menú Cocina Central Noviembre 2024

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

Lunes

4 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Espaguetis con Tomate **1-3T-6T-10T**
Ternera a la Jardinerá **12**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

5 Arroz con Verduras
Merluza al Horno **4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza al Horno **4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

19 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Marmitako de Salmón. **4-12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6 Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

7 Crema de Calabacín ECO. **12**
Lacón al horno
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

14 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Arroz
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

8 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **1T-6-8T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



22 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **1T-6-8T**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

4 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Espaguetis con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Ternera a la Jardinera **12**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

5 Paella Mixta. **1T-2T-3T-4-7T-14**
Crujiente de Bacalao **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 + Carne + Lácteo

12 Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

19 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Marmitako de Salmón. **4-12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6 Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**
Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

7 Crema de Calabacín ECO. **12**
Lacón al horno

Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

14 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 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

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

8 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún **4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



22 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

- 4** Fideuá de Verduras (180 g pasta) 4 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11** Pasta con Tomate (158g pasta y 50g Tomate Frito) 4R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Pollo Asado [12](#)
- Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
- Cinta de Lomo al Horno
- Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)
Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Pasta con Verduras (157g de pasta, 50g de Tomate Frito) 4R de HC [1-3T-6T-10T](#)
- Pollo al Ajillo
- Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 5** Paella Mixta (114 g arroz) 3 R de HC
Crujiente de Bacalao (100g) 2R de HC [1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 12** Crema de Verduras 130 g patata 2 R de HC [12](#)
Merluza Empanada (80g) 2 R de HC [1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T](#)
- Ensalada de Lechuga [12](#)
Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 19** Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g Tomate Frito) 4R de HC
- Merluza a la Bilbaína [4-12-14T](#)
- Pimientos Asados
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 26** Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 100 g) 2,5 R de HC [12](#)
- Merluza al Horno [4-14T](#)
- Patatas Asadas (52,5g de Patata Asada) 1,5R de HC [12](#)
Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 6** Lentejas con Chorizo (175g lentejas, 32,5g Paata cocida) 4R de HC [1T-6T-12T](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 13** Arroz Campesina 150 g arroz 4 R de HC
- Tortilla Francesa. [3](#)
- Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 20** Potaje de Alubias Viudas Blancas. (sin patata, ni tomate frito) (110 g alubias) 2R de HC
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 27** Arroz con Verduras (152g arroz) 4 R de HC
- Tortilla Francesa con Atún. [3-4](#)
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

- 7** Crema de Calabacín Patata 130 g 2 R de HC [12](#)
Lacón al horno
- Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC [12](#)
Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 14** Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC [1-3T-6T-10T-12](#)
Cocido Completo (110 g garbanzos, 65 g patata) 3 R de HC [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 21** Coliflor a la Italiana (sin tomate frito) 100 g coliflor) 2R de HC [1-2T-4T-6T-7T-10T-14T](#)
- Albóndigas de Ternera en Salsa (105 g) 1,5 R de HC [6-12](#)
Zanahorias al Ajillo 100 g 0,5 R de HC
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 28** Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC [1-3T-6T-10T-12](#)
Cocido Completo (110 g garbanzos, 65 g patata) 3 R de HC [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 8** Garbanzos a la Catalana (176G Garbanzos, 50g Tomate Frito) 3,7R de HC [4](#)
Hamburguesa de Atún (100g) 0,3R de HC [4](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Natural (0,5 R) 1R de HC [7](#)

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



- 15**
- Garbanzos Estofados sin Patata 110 g 2 R de HC
- Croquetas de Bacalao (80g) 2 R de HC [1-2T-3T-4-6T-7-14T](#)
Ensalada de Lechuga [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Natural (0,5 R) 1R de HC [7](#)

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22** Lentejas Estofadas con Verduras (150g Lentejas, 32,5g Patata Cocida) 3,5R de HC [1T](#)
Hamburguesa de Merluza (100g hamburguesa) 0,5R de HC [4](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
- Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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-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.