

Menú Cocina Central Octubre 2025

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

Lunes

6 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO. 12
Merluza al Horno. 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Espirales con Chorizo 1-3T-6T-10T-12T
Caballa en Aceite 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

28 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1 Arroz con Tomate.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Pintas Estofadas. 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaina. 4-12
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

2 Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

9 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Castellanas 1T-12
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Lentejas Estofadas con Verduras 1T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa 6-12
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Viernes

3 Crema de Brócoli y Zanahoria 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Guisantes a la Sevillana 12
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



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-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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

1 Arroz con Tomate.
Lomo al Pepe 6-7
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

2 Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

3 Crema de Brócoli y Zanahoria 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Crema de Zanahoria ECO. 12
Delicias de Bacalao
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
14 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
8 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo
9 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta
20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
21 Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
15 Judías Pintas Estofadas. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno 6-7
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta
16 Lentejas Castellanas 1T-12
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo
23 Lentejas Estofadas con Verduras 1T
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
24 Guisantes a la Sevillana 12
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta
27 Espirales con Chorizo 1-3T-6T-10T-12T
Caballa en Aceite 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
28 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
29 Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaina. 4-12
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta
30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa 6-12
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
31



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.

Menú Cocina Central Octubre 2025

Sin Lactosa (Sí Derivados) - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Arroz con Tomate.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

2

Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

3

Crema de Brócoli y Zanahoria 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

6

Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

8

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

9

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo
Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

13

Cena: Verdura + Ave + Fruta
Crema de Zanahoria ECO. 12
Merluza al Horno. 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

14

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

15

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Judías Pintas Estofadas. 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

16

Cena: Verdura + Carne + Fruta
Lentejas Castellanas 1T-12
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

17

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

20

Cena: Patata + Carne + Fruta
Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

21

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

22

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo
Lentejas Estofadas con Verduras 1T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

24

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Guisantes a la Sevillana 12
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

27

Cena: Patata + Ave + Fruta
Espirales con Chorizo 1-3T-6T-10T-12T
Caballa en Aceite 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

28

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

29

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaina. 4-12
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

30

Cena: Arroz + Carne + Fruta
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa 6-12
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

31

Cena: Verdura + Pescado + 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-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 Cocina Central Octubre 2025

Sin Huevo (Si Trazas), Marisco, Pescado (si merluza) ni Plátano - - CEIP

Lunes

6 Espirales con Tomate. **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Merluza al Horno. **4**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Merluza al Horno. **4**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Espirales con Chorizo **1-3T-6T-10T-12T**
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Paella de Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

28 Lentejas Castellanas **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1 Arroz con Tomate.
Lomo al Pepe **6-7**
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Judías Pintas Estofadas. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno **6-7**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa. **12**
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Arroz Campesina.
Merluza al Horno. **4**
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

2 Garbanzos a la Catalana
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

9 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Castellanas **1T-12**
Merluza al Horno. **4**
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Lentejas Estofadas con Verduras **1T**
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa **6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Viernes

3 Crema de Brócoli y Zanahoria **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa **1-3T-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Guisantes a la Sevillana **12**
Pollo al Chilindrón **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

31



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 NO 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.

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

Lunes

- 6

Pasta con Tomate (158g pasta y 50g salsa de tomate) 4R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 13

Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 200 g) 3 R de HC [12](#)

Merluza al Horno. [4](#)

Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Carne + Fruta
- 20

Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC [12](#)

Albóndigas de Merluza (90g albóndigas) 0,5R de HC [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: Patata + Ave + Fruta
- 27

Pasta con Tomate (158g pasta y 50g salsa de tomate) 4R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Caballa en Aceite [4](#)

Tomate Aliñado con AOVE [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

- 7

Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
- 14

Paella de Verduras (150 g arroz) 4 R de HC

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
- 21

Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 100 g) 2,5 R de HC [12](#)

Tortilla Francesa. [3](#)

Patatas Cocidas 65g 1R de HC [12](#)

Pan (30g) 1,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
- 28

Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 1

Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g salsa de tomate) 4R de HC

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Champiñón Rehogado

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 8

Garbanzos Estofados con Patata (137g garbanzos, 32,5g patata cocida) 3R de HC [12](#)

Lacón a la Gallega

Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 15

Judías Pintas Estofadas (82,5 g judías y 97,5 g patatas) 3 R de HC [12](#)

Cinta de Lomo Adobado al Horno [6-7](#)

Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 22

Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC

Magro de Cerdo en Salsa. [12](#)

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 29

Arroz Campesina 150 g arroz 4 R de HC

Merluza a la Bilbaina. [4-12](#)

Pimientos Asados

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 2

Garbanzos Estofados con Patata (165 g garbanzos, 32,5g patata cocida) 3,5R de HC [12](#)

Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Tomate [9T-12](#)

Pan (30g) 1,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo
- 9

Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g salsa de tomate) 4R de HC

Caballa en Aceite [4](#)

Ensalada de Lechuga [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 16

Lentejas Estofadas con Verduras (150g Lentejas, 32,5g Patata Cocida) 3,5R de HC [1T](#)

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
- 23

Lentejas Estofadas (100 g lentejas y 97,5 g patata) 3,5R de HC [12](#)

Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

Pan (30g) 1,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 30

Crema de Verduras 130 g patata 2 R de HC [12](#)

Filete de Pollo al Horno

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: Arroz + Huevo + Lácteo

Viernes

- 3

Crema de Brócoli y Zanahoria (patata 65 g y zanahoria 200 g) 2 R de HC [12](#)

Pollo Asado [12](#)

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

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

Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Natural (0,5 R) 1R de HC [7](#)

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 10

Coliflor Rehogada (150 g) 0,5 R de HC

Pasta Boloñesa (135 g pasta y 50 g salsa tomate frito) 3,5 R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
- 17

Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Pollo Asado [12](#)

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)

Pan (20g) 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
- 24

Guisantes a la Sevillana (150g guisantes, 50g Tomate Frito) 2 R de HC [12](#)

Pollo al Chilindrón [12](#)

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: Verdura + Pescado + Lácteo



mediterránea