

## Lunes

9

## Martes

10

Arroz con Verduras  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Miércoles

11

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

## Jueves

12

Judías Verdes con Patata **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Viernes

13

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

16

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

17

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

18

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Garbanzos Estofados con Patata **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

19

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Crema de Calabacín ECO. **12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

20

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Crema de Verduras ECO. **12**  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

24

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Pasta Salteada **1-3T-6T-10T**  
Hamburguesa de Merluza **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

25

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Lentejas Con Arroz. **1T**  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

Menestra de Verduras con York y Chorizo **6T-12T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

27

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **1T-6-8T**

30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Marmitako de Salmón. **4-12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

### 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.

## Lunes

9

## Martes

10

Arroz con Verduras  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Miércoles

11

Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**  
Caballa en Aceite **4**  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Jueves

12

Judías Verdes con Patata **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Viernes

13

Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**  
Merluza al Horno **4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

16

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

17

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Pasta sin gluten ni huevo con Verdura y Tomate **6T**  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

18

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Garbanzos Estofados con Patata **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

19

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Crema de Calabacín ECO. **12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

20

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Potaje de Alubias Viudas Blancas. **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

24

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza **6T-7**  
Hamburguesa de Merluza **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

25

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Lentejas Con Arroz. **1T**  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

Menestra de Verduras con York y Chorizo **6T-12T**  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

27

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **6T-12**  
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

30

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Marmitako de Salmón. **4-12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + 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.

# Menú Cocina Central Septiembre 2024

Sin Proteína de la Leche de Vaca - CEIP Alcalde Galindo

## Lunes

9

## Martes

10

## Miércoles

11

## Jueves

12

## Viernes

13

16 Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

17 Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

18 Garbanzos Estofados con Patata 12  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

19 Crema de Calabacín ECO. 12  
Merluza a la Bilbaína 4-12-14T  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

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

23 Crema de Verduras ECO. 12  
Albóndigas de Ternera en Salsa 6-12  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

24 Pasta Salteada 1-3T-6T-10T  
Hamburguesa de Merluza 4  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

25 Lentejas Con Arroz. 1T  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

26 Menestra de Verduras con York y Chorizo 6T-12T  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

27 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T  
Cocido Completo con Verduras 6T-12T  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 1T-6-8T

30 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Marmitako de Salmón. 4-12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

### 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.

## Lunes

9

## Martes

10

Arroz con Verduras  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Miércoles

11

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

## Jueves

12

Judías Verdes con Patata **12**  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

## Viernes

13

Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

16

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

17

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**  
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

18

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Garbanzos Estofados con Patata **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

19

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Crema de Calabacín ECO. **12**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

20

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

24

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**  
Hamburguesa de Merluza **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

25

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Lentejas Con Arroz. **1T**  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

Menestra de Verduras con York y Chorizo **6T-12T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

27

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

30

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Marmitako de Salmón. **4-12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta**Cena:** Patata + Carne + Lácteo**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta**Cena:** Verdura + Carne + 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.

## Lunes

9

## Martes

10

## Miércoles

11

## Jueves

12

## Viernes

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Arroz con Verduras (114g arroz) 3 R de HC  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado 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

Pasta con Verduras y una cucharadita de tomate (90 g pasta) 2R de HC **1-3T-6T-10T**

Croquetas de Bacalao (80g) 2 R de HC **1-2T-3T-4-6T-7-14T**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

Hamburguesa de Merluza (100g hamburguesa) 0,5R de HC **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz (25 g maíz) 0,5R de HC **12**

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Pasta con Tomate (158g pasta y 50g Tomate Frito) 4R de HC **1-3T-6T-10T**  
Caballa en Aceite **4**  
Pimientos Asados

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Maíz (25 g maíz) 0,5R de HC **12**

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Lentejas Con Arroz 125 g lentejas, 38g arroz) 3,5R de HC **1T**

Cinta de Lomo al Horno

Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Judías Verdes con Patata (125 g judías, 97,5 g patata hervida) 2R de HC **12**  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz (25 g maíz) 0,5R de HC **12**

Pan Integral (46 g) y Agua 2R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1,5 R de HC

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Crema de Calabacín ECO 150g calabacín y 130 g patata 2,5R

Merluza a la Bilbaina **4-12-14T**

Pimientos Asados

Pan Integral (46 g) y Agua 2R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1,5 R de HC

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

Menestra de Verduras con York y Chorizo (100g menestra) 0,5R de HC **6T-12T**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**

Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC **12**

Pan Integral (46 g) y Agua 2R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1,5 R de HC

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

Lentejas con Chorizo. (175 g lentejas, 32,5 g Patata Cocida) 4R de HC **1T-6T-12T-12**  
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:** Verdura + Carne + Fruta

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 Tomate **12**

Pan Integral (23 g) y Agua 1 R de HC **1**  
Fruta de Temporada 1R de HC

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

### 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-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.