

Menú Cocina Central Noviembre 2025

Sin Cerdo - - CEIP Cervantes (Albacete)

Lunes

- 3

Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T

Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10

Crema de Calabacín ECO. 12
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 17

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24

Guiso de Menestra
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

- 4

Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 11

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 25

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 5

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 12

Judías Verdes con Tomate.
Merluza al Horno. 4
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 19

Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12

Patatas Dado 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

- 26

Crema de Verduras ECO. 12
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

- 6

Arroz a Banda. 4-14T
Caballa en Aceite 4

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 13

Crema de Calabaza ECO. 12
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

- 20

Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína. 4-12

Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 27

Garbanzos Encebollados. 12
Merluza al Horno. 4
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

- 7

Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T

Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



- 21

Garbanzos a la Catalana.
Tortilla de Patata con Cebolla. 3

Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 28

Arroz con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
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-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 Noviembre 2025

Sin Tomate Frito - - CEIP Cervantes (Albacete)

Lunes

3 Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**
Bacalao al Horno **4**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO. **12**
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Pasta Salteada **1-3T-6T-10T**
Delicias de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Guiso de Menestra
Pasta Rehogada con Atún **1-3T-4-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Coliflor a la Gallega
Pasta Rehogada con Carne **1-3T-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas Sin Tomate **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Castellanas sin Tomate **12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Pasta Rehogada **1-3T-6T-10T**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Judías Verdes Rehogadas.
Lomo al Horno
Patatas Panadera. **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Crema de Verduras ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz a Banda Sin Tomate **4-14T**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza ECO. **12**
Albóndigas de Pollo en Salsa. **6-12**
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras Sin Tomate
Merluza a la Bilbaína. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Garbanzos Encebollados. **12**
Merluza al Horno. **4**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



21 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa de Jamón York. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz Rehogado.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
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-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 Noviembre 2025

Sin Tomate, Queso, Huevo Cocido. Verdura en Puré - - CEIP Cervantes

Lunes

3 Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**
Bacalao al Horno **4**
Arroz Pilaf
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO. **12**
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Pasta Salteada **1-3T-6T-10T**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Pasta Salteada **1-3T-6T-10T**
Delicias de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Patatas Asadas **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Pasta Rehogada con Atún **1-3T-4-6T-10T**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Crema de Coliflor. **12**
Pasta Rehogada con Carne **1-3T-6T-10T**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas (sin verduras) **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Estofadas (sin verduras) **1T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Arroz Rehogado
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Pasta Rehogada **1-3T-6T-10T**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas (sin Verduras) **12**
Tortilla Francesa. **3**
Patatas Cocidas **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Crema de Judías Verdes **12**
Lomo al Horno
Patatas Panadera. **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Crema de Verduras ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz Rehogado.
Caballa en Aceite **4**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza ECO. **12**
Albóndigas de Pollo en Salsa. **6-12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Arroz Rehogado.
Merluza al Horno. **4**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Triturado de Garbanzos con Huevo **3-12**
Merluza al Horno. **4**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados sin Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



21 Garbanzos Estofados sin Verduras
Tortilla Francesa de Jamón York. **3**
Pasta Rehogada **1-3T-6T-10T**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz Rehogado.
Escalope de Pollo

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + 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-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 Noviembre 2025

Diabético 5 Raciones - - CEIP Cervantes (Albacete)

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

3 Sopa de Fideos (45 g) 1 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Bacalao con Tomate (50 g tomate frito) 0,5 R de HC [4](#)
Arroz Pilaf 57g 1,5 R

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín (150g calabacín y 65 g patata) 1,5R
Escalope de Merluza (80 g) 2 R de HC [1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Merluza al Horno. [4](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Menestra Rehogada 100 g 0,5 R de HC
Pasta con Atún (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC [1-3T-4-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Coliflor a la Gallega 150 g 0,5 R de HC
Pasta Boloñesa (90 g pasta y 50 g salsa tomate frito) 2,5 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 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 (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC
Tortilla Francesa. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

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

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

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Judías Verdes con Tomate (125 g judías y 50 g salsa tomate) 1 R de HC
Lomo al Horno

Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC [12](#)
Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC [12](#)
Pollo Asado [12](#)
Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)
Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

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

Magro con Tomate (1 cucharada salsa tomate) [12](#)
Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz a Banda 115 g arroz 3 R de HC [4-14T](#)
Caballa en Aceite [4](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza patata 130 g y calabaza 100 g 2,5 R de HC [12](#)
Filete de Pollo al Horno

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

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras (114 g arroz) 3 R de HC
Merluza a la Bilbaína. [4-12](#)
Pimientos Asados

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Garbanzos Encebollados sin Patata 110 g 2 R de HC

Merluza al Horno. [4](#)

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

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Verduras sin Patata. (110g Garbanzos) 2R de HC
Lacón a la Gallega

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

Pan (30 g) 1,5 R de HC [1-6-10T](#)
Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



FESTIVO

21 Garbanzos a la Catalana (165g Garbanzos, 50g de Tomate Frito) 3,5R de HC
Tortilla Francesa de Jamón York. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz con Tomate (114 g arroz y 50 g salsa tomate) 3,5 R de HC

Filete de Pollo al Horno

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

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)
Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

mediterránea

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Manzana (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g)
El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego
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.