

Lunes

2 Macarrones con Salsa de Calabaza
1-3T-6T-7-10T
Dados de Atún al Horno Encebollados 4-6
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Codos al Gratén 1-3T-6T-7-10T
Pollo Asado 12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Pintas Estofadas. 12
Salmón al Horno Marinado 2T-4-9T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

3 Arroz con Tomate.
Fogonero al Ajoarriero 2T-4-14T
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO. 12
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

17 Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

4 Crema de Coliflor. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. 3-4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Crema de Calabacín ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. 1T-6-7T-12-12T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

12 Arroz Campesina.
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. 6-12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Pollo en Salsa 1-6-12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes



6

13 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Perrito Caliente 1-3T-6T-7T-11T
Patatas Chips
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Postre Especial 1-3-6T-7-8T-12T

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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.

Menú Cocina Central Diciembre 2024

Sin Pescado - - CEIP Cervantes (Albacete)

Lunes

2 Macarrones con Salsa de Calabaza
1-3T-6T-7-10T
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Codos al Gratén 1-3T-6T-7-10T
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Judías Pintas Estofadas. **12**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

3 Arroz con Tomate.
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

17 Paella de Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

4 Crema de Coliflor. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 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: Pasta + Verdura + Lácteo

Jueves

5 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. 1T-6-7T-12-12T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

12 Arroz Campesina.
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. 6-12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

19 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Pollo en Salsa 1-6-12
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes



FESTIVO

6

13 Patatas a la Riojana 6T-12T-12
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

20 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Perrito Caliente 1-3T-6T-7T-11T
Patatas Chips
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial
1-3-6T-7-8T-12T

Cena: Pasta + Legumbre + 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 Diciembre 2024

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

Lunes

2 Macarrones con Salsa de Calabaza
1-3T-6T-7-10T
Pollo Asado **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Pasta Rehogada **1-3T-6T-10T**

Pollo Asado **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Pintas Estofadas. **12**

Lacón a la Gallega
Patatas Cocidas **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

3 Arroz Rehogado.
Fogonero al Ajoarriero **2T-4-14T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO. **12**

Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

4 Crema de Coliflor. **12**

Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**

Tortilla Francesa. **3**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**

Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**

Patatas Asadas **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

12 Arroz Rehogado.

Salchichas Frescas de Pollo al Horno. **6-12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Crema de Verduras ECO. **12**

Albóndigas de Pollo en Salsa **1-6-12**

Patatas Dado **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

6



13 Crema de Verduras ECO. **12**

Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**

Arroz Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Pasta Salteada **1-3T-6T-10T**

Perrito sin Ketchup **1-3T-6T-7T-11T**

Patatas Chips
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Verdura + 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.

Menú Cocina Central Diciembre 2024

Diabético 5 Raciones - - CEIP Cervantes (Albacete)

Lunes

2 Macarrones con Salsa de Calabaza (135g pasta) 3R de HC [1-3T-6T-7-10T](#)
Cinta de Lomo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Códigos al Gratén (135 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 3 R de HC [1-3T-6T-7-10T](#)
Pollo Asado [12](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Pintas Estofadas (110g judías, 65g patata cocida) 3R de HC

Lacón a la Gallega (80g)

Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

3 Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC
Fogonero al Ajoarriero [2T-4-14T](#)

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Crema de Zanahoria (patata 65g, zanahoria 100g) 1,5 R de HC [12](#)

Merluza Empanada (80g) 2 R de HC [1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan (10g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Ave + Fruta

17 Paella de Verduras (114 g arroz) 3 R de HC

Merluza a la Bilbaína. [4-12](#)

Pimientos Asados

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

4 Coliflor Rehogada (150g coliflor, 32,5 patata cocida) 1R de HC [12](#)
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. (165g de Judías) Sin patata 3R de HC
Tortilla Francesa con Atún. [3-4](#)

Ensalada de Lechuga [12](#)
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Lentejas con Chorizo (150 g lentejas, sin patata) 3 R de HC [1T-6T-12T](#)

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

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

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Garbanzos a la Catalana (137,5g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 3R de HC
Rotti de Pavo al Horno. [1T-6-7T-12-12T](#)

Ensalada de Lechuga [12](#)
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Fruta

12 Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC

Salchichas Frescas (de pollo) al Horno 100g 1R de HC [6-12](#)
Champiñón Rehogado
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Menestra Rehogada 100g 0,5 R de HC

Albóndigas de Pollo en Salsa (90g de albóndigas) 1,5R de HC [1-6-12](#)
Patatas Dado al Horno (35g) 1 R de HC [12](#)
Pan (20g) 1 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes



6 Patatas a la Riojana (195g de Patata hervida) 3R de HC [6T-12T-12](#)

Salmón 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 + Fruta

20 Pasta con Tomate (45 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 1 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Perrito (55 g pan) sin Ketchup 2,5 R de HC [1-3T-6T-7T-11T](#)

Patatas Chips 10g 0,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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.