

Menú Cocina Central Marzo 2025

Sin Cerdo - - CEIP Cervantes (Albacete)

Lunes

3



FESTIVO

10 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Atún 4

Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón a la Naranja 2T-4-12-14T

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Marmitako de Salmón. 4-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T
Croquetas de Pollo 1-2T-3T-4T-6-7-10T-14T

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO. 12
Albóndigas de Ternera en Salsa. 6-12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Hamburguesa de Ternera al Horno. 1-6-12
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz con Tomate.
Merluza en Salsa Verde 4-12
Guisantes Rehogados.
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana 12
Pollo Asado 12
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo 4-9T-12
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO. 12
Pollo al Ajillo
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Viernes

7

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Potaje de Garbanzos Estofados. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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 Marzo 2025

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

Lunes

3



FESTIVO

10 Pasta Salteada 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Atún 4
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Pasta Salteada 1-3T-6T-10T
Salmón a la Naranja 2T-4-12-14T

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24 Pasta Salteada 1-3T-6T-10T
Caballa en Aceite 4

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 Pasta Salteada 1-3T-6T-10T
Marmitako de Salmón. 4-12

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T-12
Croquetas de Pollo 1-2T-3T-4T-6-7-10T-14T

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO. 12
Albóndigas de Ternera en Salsa. 6-12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas Sin Tomate 1T-12
Hamburguesa de Ternera al Horno. 1-6-12
Patatas Cocidas 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz Rehogado.
Merluza en Salsa Verde 4-12

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Arroz Rehogado.
Crujiente de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz Rehogado.
Merluza al Horno. 4

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

6

Crema de Calabacín ECO. 12
Pollo Asado 12
Arroz Pilaf
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Verduras ECO. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas (sin Verduras) 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO. 12
Pollo al Ajillo
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Viernes

7

Arroz Rehogado.
Palometa al Horno 2T-4-14T
Patatas Cocidas 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas (sin Verduras) 12
Tortilla Francesa. 3

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Castellanas sin Tomate 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Potaje de Garbanzos Estofados. 12
Tortilla Francesa. 3

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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 Marzo 2025

Diabético 5 Raciones - - CEIP Cervantes (Albacete)

Lunes

3



FESTIVO

10 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

Pimientos Asados

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
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

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

Caballa en Aceite [4](#)

Pimientos Asados

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Lentejas Estofadas (125 g lentejas) sin patata 2,5 R de HC [1T](#)

Croquetas de Pollo (60g) 1,5 R de HC [1-2T-3T-4T-6-7-10T-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

Pan (10g) 0,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO 150g calabacín y 65 g patata 1,5R

Albóndigas de Ternera en Salsa (70 g albóndigas) 1 R de HC [1-6-12](#)

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

Pan (10g) 0,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC [1T](#)

Hamburguesa de Ternera al Horno. (80g hamburguesa) 1R de HC [1-6-12](#)

Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)

Pan (10g) 0,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

5

Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC [12](#)

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

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (10g) 0,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz con Tomate 76 g arroz y 50 g salsa tomate 2,5 R de HC

Merluza en Salsa Verde [4-12](#)

Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Merluza 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 + Lácteo

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

Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

6

Guisantes Rehogados con Patata (guisantes 150 g, patata 97,5 g) 3 R HC [12](#)

Pollo Asado [12](#)

Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías y 130 g patatas) 2,5 R de HC [12](#)

Lacón al horno (60g)

Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC [12](#)

Pan (10g) 0,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas (165g g judías, sin patata) 3 R de HC

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras (97,5 g patata 1,5 R de HC [12](#)

Pollo al Ajillo

Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Viernes

7

Arroz con Verduras (114g arroz) 3 R de HC

Palometa al Horno [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC [1T](#)

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

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (10g) 0,5 R de HC [1](#)

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)

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

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + 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-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.