

# Menú Cocina Central Mayo 2024

Sin Cerdo - - CEIP Reina Sofia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Potaje de Garbanzos Estofados. 12  
Caballa en Aceite 4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

7 Coliflor a la Italiana 1-2T-4T-7T-14T  
Pollo Asado 12  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

8 Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

2 Estofado de Patatas con Verduras. 12  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

3 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T  
Cocido Sin Cerdo 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras.  
Merluza Empanada  
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

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

15 Judías Pintas Estofadas. 12  
Palometa con Tomate. 4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

16 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T  
Cocido Sin Cerdo 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

17 Arroz a Banda. 2T-4-14T  
Tortilla de Patata con Calabacín. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales al Gratén 1-3T-6T-7-10T  
Palometa al Horno 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

21 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Tortilla Francesa. 3  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

22 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

23 Crema de Verduras ECO. 12  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Estofados con Verduras. 12  
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Codos Napolitana 1-3T-6T-10T  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

28 Ensalada de Garbanzos 12  
Palometa al Horno 2T-4-14T  
Patatas Panadera  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

29 Fideuá de Verduras y Pollo. 1-3T-6T-10T  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
1-3-6T-7-8T-12T

30  FESTIVO

31  FESTIVO

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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 Mayo 2024

Sin Marisco - - CEIP Reina Sofía

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**6** Potaje de Garbanzos Estofados. **12**  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**7** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Pollo Asado **12**  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**1**

**8** Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**2** Patatas a la Riojana **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**3** COCIDO MADRILEÑO  
Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**13** Menestra de Verduras.  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**14** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**15** Judías Pintas Estofadas. **12**  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17** Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín  
Tortilla de Patata con Calabacín. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**20** Espirales al Gratén **1-3T-6T-7-10T**  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**22** Arroz con Tomate.  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**23** Crema de Verduras ECO. **12**  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**24** Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**27** Codos Napolitana **1-3T-6T-10T**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**28** Ensalada de Garbanzos **12**  
Caballa en Aceite **4**  
Patatas Panadera  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**29** Fideuá de Verduras y Pollo. **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**30**   
**FESTIVO**

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**31**   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**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 Mayo 2024

Sin Huevo - - CEIP Reina Sofía

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Potaje de Garbanzos Estofados. **12**  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

7 Coliflor a la Italiana **1-2T-4T-7T-14T**  
Pollo Asado **12**  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

8 Paella de Verduras.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

2 Patatas a la Riojana **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13 Menestra de Verduras.  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

14 Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

15 Judías Pintas Estofadas. **12**  
Palometa con Tomate. **4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

17 Arroz a Banda. **2T-4-14T**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Pasta Sin Huevo al Gratén **6T-7**  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

21 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Filete de Pollo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

22 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

23 Crema de Verduras ECO. **12**  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Pasta Sin Huevo Napolitana **6T**  
  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

28 Ensalada de Garbanzos **12**  
Palometa al Horno **2T-4-14T**  
Patatas Panadera  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

29 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten) **6T**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

30   
**FESTIVO**

31   
**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + 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.

# Menú Cocina Central Mayo 2024

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Reina Sofia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Potaje de Garbanzos Estofados. **12**  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

Coliflor a la Italiana **1-2T-4T-7T-14T**  
Pollo Asado **12**  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

Patatas a la Riojana **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

COCIDO MADRILEÑO  
Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Menestra de Verduras.  
Merluza Empanada  
**1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Judías Pintas Estofadas. **12**  
Palometa con Tomate. **4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Arroz a Banda. **2T-4-14T**  
Tortilla de Patata con Calabacín. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

Espirales al Gratén **1-3T-6T-7-10T**  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

Crema de Verduras ECO. **12**  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Coditos Napolitana **1-3T-6T-10T**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Ensalada de Garbanzos **12**  
Palometa al Horno **2T-4-14T**  
Patatas Panadera  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Fideuá de Verduras y Pollo. **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta



FESTIVO

**Cena:** Patata + Carne + Fruta



FESTIVO

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.