

Menú Cocina Central Septiembre 2025

Sin Lactosa - - CEIP Reina Sofia

Lunes

- 8

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Bacalao al Horno 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 15

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 22

Garbanzos a la Catalana.
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 29

Guisantes a la Sevillana 12
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

- 9

Crema de Calabacín ECO. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 23

Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 10

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 17

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 24

Judías Pintas Estofadas. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

- 11

Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18

Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 25

Paella de Verduras
Bacalao al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

- 12

Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19

Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 26

Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

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-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 2025

Sin Marisco - - CEIP Reina Sofia

Lunes

- 8

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Bacalao al Horno 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 15

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 22

Garbanzos a la Catalana.
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 29

Guisantes a la Sevillana 12
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

- 9

Crema de Calabacín ECO. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 23

Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 10

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 17

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 24

Judías Pintas Estofadas. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

- 11

Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa. 3
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 25

Paella de Verduras
Bacalao al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

- 12

Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19

Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 26

Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

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-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 2025

Sin Cerdo - - CEIP Reina Sofia

Lunes

- 8

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Bacalao al Horno 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 15

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T

Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 22

Garbanzos a la Catalana.
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 29

Guisantes a la Sevillana 12
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

- 9

Crema de Calabacín ECO. 12
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 16

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3

Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 23

Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa. 3

Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 10

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 17

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 24

Judías Pintas Estofadas. 12
Salmón al Horno en Salsa 4-9T-12

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

- 11

Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18

Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 25

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

- 12

Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19

Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa. 1-3T-6T-10T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 26

Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

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-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 2025

Diabético 2, 5-5 Raciones - - CEIP Reina Sofia

- 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

Lunes

8 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC 1-3T-6T-10T
Bacalao al Horno 4
Pimientos Asados
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Piña al Natural (42,5g) 0,5R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Merluza (90g albóndigas) 0,5R de HC 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Garbanzos a la Catalana (110g Garbanzos 50g Tomate Frito) 2,5 R de HC

Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Guisantes Rehogados con Patata (guisantes 150 g, patata 97,5 g) 3 R HC 12
Merluza a la Bilbaína. 4-12

Pimientos Asados
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

9 Crema de Calabacín (150g calabacín y 130 g patata) 2,5R
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC 3
Tomate Aliñado con AOVE 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Espirales con Verdura y Tomate (135g de Pasta, 50g Tomate Frito) 3,5R de HC 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 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
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10 Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 97,5 g patata) 3 R de HC 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías y 65 g patatas) 1,5 R de HC 12

Magro de Cerdo en Salsa. 12

Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC 12
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas (110 g judías) sin patata 2 R de HC

Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC 12
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

11 Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Salmón al Horno. 2T-4-14T

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

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Bacalao al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías) 0,5 R de HC
Pollo Asado 12
Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC 12
Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC

Pasta Boloñesa (135 g pasta y 50 g salsa tomate frito) 3,5 R de HC 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 200 g) 3 R de HC 12

Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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.