Lunes

3 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
 Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
 Pollo al Ajillo
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
 Palometa al Horno al Limón **2T-4-14T**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24 Codos con Tomate **1-3T-6T-10T**
 Pollo Asado **12**
 Patatas Panadera. **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Arroz con Tomate.
 Merluza a la Bilbaína. **4-12**
 Pimientos Asados
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
 Hamburguesa de Merluza **4**
 Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Arroz con Tomate.
 Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO. **12**
 Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

5 Potaje de Alubias Viudas Blancas. **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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

13 Crema de Verduras ECO. **12**
 Salchichas Frescas de Pollo al Horno. **6-12**
 Patatas Dado **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

20 Garbanzos a la Catalana
 Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**
 Zanahoria ECO en Guiso
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco **4T-14**
 Flamenquines **1-6-12**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Patata **12**
 Medallón de Salmón y Calabaza **1-2T-3T-4-7T-14T**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Arroz con Tomate.
 Palometa a la Riojana. **2T-4-14T**
 Pimientos Asados
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Guisantes a la Sevillana **12**
 Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
 Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

28 Arroz Campesina.
 Merluza al Horno. **4**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Huevo + 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 Febrero 2025

Triturado - - CEIP Reina Sofia

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Verduras con Magro 12 Triturado de Frutas Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	4 Crema de Zanahoria con Merluza 4-12-14T Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo 3-12 Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Crema de Verduras con Ternera 12 Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta	7 Triturado de Garbanzos con Merluza 4-12-14T Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Fruta
10 Crema de Verduras con Pollo 12 Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	11 Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza 1T-4-12-14T Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Zanahoria con Huevo 3-12 Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13 Crema de Verduras con Pollo 12 Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta	14 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza 4-12-14T Yogur 7 Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Crema de Verduras con Magro 12 Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Lácteo	18 Crema de Zanahoria con Merluza 4-12-14T Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Crema de Coliflor con Huevo 3-12 Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Triturado de Garbanzos con Pavo 1-3T-6T-10T-12 Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Triturado de Guisantes con Merluza 3-4-12-14T Triturado de Frutas Cena: Patata + Ave + Fruta
24 Crema de Verduras con Pollo 12 Triturado de Frutas Cena: Patata + Pescado + Lácteo	25 Crema de Zanahoria con Merluza 4-12-14T Triturado de Frutas Cena: Arroz + Carne + Fruta	26 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo 3-12 Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Crema de Verduras con Pollo 12 Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Fruta	28 Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T Yogur 7 Cena: Verdura + Carne + 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-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 Febrero 2025

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Reina Sofia

Lunes

3 Macarrones con Tomate [1-3T-6T-10T](#)
Cinta de Lomo Asada con Manzana [12](#)

Patatas Panadera. [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Espirales con Verdura y Tomate [1-3T-6T-10T](#)
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Macarrones con Tomate [1-3T-6T-10T](#)
Magro de Cerdo en Salsa. [12](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Codos con Tomate [1-3T-6T-10T](#)

Pollo Asado [12](#)
Patatas Panadera. [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína. [4-12](#)

Pimientos Asados
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. [1T-12](#)
Hamburguesa de Merluza [4](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo. [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO. [12](#)

Palometa con Tomate. [2T-4-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

5 Potaje de Alubias Viudas Blancas. [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

12 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa. [3](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan Integral y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Crema de Coliflor. [12](#)
Tortilla de Patata con Cebolla. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan Integral y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

26 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. [3-4](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan Integral y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

6 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Ternera en Salsa. [6-12](#)

Patatas Dado [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

13 Crema de Verduras ECO. [12](#)
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. [6-12](#)

Patatas Dado [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

20 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. [1T-6-7T-12-12T](#)

Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco [4T-14](#)

Flamenquines [1-6-12](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Patata [12](#)
Medallón de Salmón y Calabaza [1-2T-3T-4-7T-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo. [6T-12T-12](#)
Palometa a la Riojana. [2T-4-14T](#)
Pimientos Asados
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada y Yogur [7](#)

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Guisantes a la Sevillana [12](#)
Crujiente de Bacalao [1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

28 Arroz Campesina.

Merluza al Horno. [4](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan y Agua [1](#)
Fruta de Temporada y Yogur [7](#)

Cena: Verdura + Huevo + 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.

Lunes

3 Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**
Magro de Cerdo en Salsa. **12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

5 Potaje de Alubias Viudas Blancas. **12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Crema de Coliflor. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

26 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

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

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

13 Crema de Verduras ECO. **12**
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. **6-12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

20 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco **4T-14**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Salmón al Horno. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo. **6T-12T-12**
Palometa a la Riojana. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Guisantes a la Sevillana **12**
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

28 Arroz Campesina.
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + 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.

Lunes

- 3** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 10** Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Magro de Cerdo en Salsa. **12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 24** Codos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

- 4** Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 18** Arroz con Tomate.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Miércoles

- 5** Potaje de Alubias Viudas Blancas. **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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

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

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

- 13** Crema de Verduras ECO. **12**
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. **6-12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 20** Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 27** Estofado de Patatas con Verduras. **12**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 7** Garbanzos Estofados con Patata **12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 14** Judías Blancas con Chorizo. **6T-12T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 21** Guisantes a la Sevillana **12**
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 28** Arroz Campesina.
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Huevo + 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 Febrero 2025

Sin Huevo, Aceitunas ni Alubias - - CEIP Reina Sofia

Lunes

3 Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**
Magro de Cerdo en Salsa. **12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Pasta Sin Huevo con Tomate **6T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

5 Sopa de Arroz
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Crema de Coliflor. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

26 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

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

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

13 Crema de Verduras ECO. **12**
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. **6-12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

20 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco **4T-14**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Salmón al Horno. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Sopa de Arroz
Palometa a la Riojana. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Guisantes a la Sevillana **12**
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

28 Arroz Campesina.
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + 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.

Lunes

3 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Fresca 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: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Espirales con Verdura y Tomate (157,5g Pasta y 50g Tomate Frito) 4R de HC **1-3T-6T-10T**
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Pasta con Tomate (158g pasta y 50g Tomate Frito) 4R de HC **1-3T-6T-10T**

Magro de Cerdo en Salsa. **12**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Pollo Asado **12**

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: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g Tomate Frito) 4R de HC
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: Verdura + Carne + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras (150g Lentejas, 32,5g Patata Cocida) 3,5R de HC **1T**
Hamburguesa de Merluza (100g hamburguesa) 0,5R de HC **4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g Tomate Frito) 4R de HC

Salmon al Horno **4**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC **12**

Palometa al Horno **2T-4-14T**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Crema de Coliflor (130 g) patata 2 R de HC **12**

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

26 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. (165g de Judías) Sin patata 3R de HC
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

6 Menestra de Verduras 150g de Menestra 1,5R de HC
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 (10 g) 0,5 R de HC **1**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

13 Crema de Verduras 130 g patata 2 R de HC **12**

Salchichas Frescas (de pollo) al Horno 100g 1R de HC **6-12**

Patatas Dado 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: Arroz + Huevo + Fruta

20 Garbanzos a la Catalana (110g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 2,5 R de HC
Rottí de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**

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: Patata + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco 162,5g de Patata Cocida 2,5R de HC **4T-14**

Flamenquines (50g) 1,5 R de HC **1-6-12**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Patata (55g garbanzos, 65g patata cocida) 2R de HC **12**
Medallón de Salmón y Calabaza (80g) **1-2T-3T-4-7T-14T**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC

Palometa al Horno **2T-4-14T**

Pimientos Asados

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Guisantes Rehogados 150 g 1,5 R de HC

Crujiente de Bacalao (100g) 2R de HC **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

28 Arroz Campesina 150 g arroz 4 R de HC

Merluza al Horno. **4**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + 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.