

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

1 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

28 Papas con Choco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera

Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13



20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

7 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera

Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14

Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28

Papas con Choco
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

2 Crema de Zanahoria ECO
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

9

Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Zanahoria Rehogada

Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16

Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Estofado de Patatas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + 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.

Menú Guadalajara Febrero 2024

Sin Lentejas - - CEIP La Paloma (Guadalajara)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + 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.

Menú Guadalajara Febrero 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP La Paloma (Guadalajara)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + 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.

Menú Guadalajara Febrero 2024

Sin Legumbre ni Frutos Secos - - CEIP La Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>5 Guiso de Verduras ECO con Patatas Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>6 Paella de Verduras y Marisco Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>7 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p>1 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p> <p>8 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Gallo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>2 Crema de Zanahoria ECO Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta</p> <p>9 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>
<p>12</p> <p> FESTIVO</p>	<p>13</p> <p> FESTIVO</p>	<p>14 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>16 Puré de Calabacín y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>
<p>19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Patatas Guisadas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>20 Paella de Verduras Magro en Salsa Patatas Dado</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>21 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>23 Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Verduras Asadas</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>
<p>26 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>27 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Gallo al Horno Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>28 Papas con Choco Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>29 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</p> <p>Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	

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.