

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Caballa en Aceite
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Fideos
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Tortilla Francesa
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

18 Tallarines con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Ensalada Mixta
Medallón de Salmón
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Cena: Pasta + 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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Cena: Pasta + 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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Crema de Verduras ECO
Magras con Tomate
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



7



8



11 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Arroz
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Estofado de Patatas con Verduras
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas

Macedonia de Fruta Casera y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Fruta de Temporada y Yogur

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.

Menú Guadalajara Diciembre 2023

Sin Frutos Secos - - CEIP La Paloma (Guadalajara)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
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 Diciembre 2023

Sin Lentejas - - CEIP La Paloma (Guadalajara)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Crema de Verduras ECO
Magras con Tomate
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



7



8



11 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Arroz
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Estofado de Patatas con Verduras
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas

Macedonia de Fruta Casera y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Fruta de Temporada y Yogur

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.