

Lunes

3



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

6

Espirales con Tomate
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Estofado de Patatas con Verduras
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20 Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

6

Pasta Sin Gluten con Tomate
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Pasta Sin Gluten con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20 Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28 Pasta Sin Gluten con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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 Marzo 2025

Sin Legumbre - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----|---|---|--|--|--|
| 3 |  FESTIVO |  FESTIVO | 5 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 6 Arroz con Tomate Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 7 Crema de Zanahoria ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta |
| 10 | Crema de Verduras ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo | 11 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 13 Arroz con Tomate Merluza en Salsa Verde Calabacín Rehogado Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta | 14 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta |
| 17 | Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 18 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 19 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo | 20 Paella de Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta | 21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta |
| 24 | Arroz con Tomate Sardinas a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 25 Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 26 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 27 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | 28 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta |
| 31 | Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | | | | |

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



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

6

Espirales con Tomate
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20 Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

6

Espirales con Tomate
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20 Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

6

Espirales con Tomate
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20 Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

28 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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 Marzo 2025

Sin Pescado ni Frutos Secos - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|---|
| 3  FESTIVO | 4  FESTIVO | 5 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo | 6 Espirales con Tomate Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 7 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta |
| 10 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo | 11 Patatas a la Riojana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 13 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Fruta |
| 17 Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo | 18 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 19 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo | 20 Paella de Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 21 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Lácteo |
| 24 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 25 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta | 26 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 27 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo | 28 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta |
| 31 Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo | | | | |

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



FESTIVO

10 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

31 Crema de Coliflor
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Lentejas con Chorizo
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

6

Espirales con Tomate
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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 Marzo 2025

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

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----|---|---|--|--|--|
| 3 |  FESTIVO |  FESTIVO | 5 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 6 Arroz con Tomate Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 7 Crema de Zanahoria ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta |
| 10 | Crema de Verduras ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo | 11 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 13 Arroz con Tomate Merluza en Salsa Verde Calabacín Rehogado Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta | 14 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta |
| 17 | Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 18 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 19 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo | 20 Paella de Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta | 21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta |
| 24 | Arroz con Tomate Sardinas a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 25 Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 26 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 27 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | 28 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta |
| 31 | Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | | | | |

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 |
|---|--|---|---|--|
| <p>3</p> <p></p> <p>FESTIVO</p> | <p>4</p> <p></p> <p>FESTIVO</p> | <p>5</p> <p>Guisantes a la Sevillana Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</p> | <p>6</p> <p>Arroz con Tomate Pollo Asado Zanahoria Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>7</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta</p> |
| <p>10</p> <p>Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</p> | <p>11</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>12</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido sin Chorizo</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>13</p> <p>Arroz con Tomate Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados.</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p> | <p>14</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> |
| <p>17</p> <p>Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</p> | <p>18</p> <p>Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>19</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p> | <p>20</p> <p>Paella de Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p> | <p>21</p> <p>Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> |
| <p>24</p> <p>Arroz con Tomate Sardinas a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p> | <p>25</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> | <p>26</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido sin Chorizo</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p> | <p>27</p> <p>Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo</p> | <p>28</p> <p>Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta</p> |
| <p>31</p> <p>Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</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.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
| <p>3</p> <p></p> <p>FESTIVO</p> | <p>4</p> <p></p> <p>FESTIVO</p> | <p>5</p> <p>Guisantes a la Sevillana Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</p> | <p>6</p> <p>Arroz con Tomate Pollo Asado Zanahoria Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>7</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta</p> |
| <p>10</p> <p>Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</p> | <p>11</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>12</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido sin Chorizo</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>13</p> <p>Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Guisantes Rehogados.</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p> | <p>14</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> |
| <p>17</p> <p>Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</p> | <p>18</p> <p>Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>19</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p> | <p>20</p> <p>Paella de Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p> | <p>21</p> <p>Crema de Verduras ECO Arroz con Zanahoria y Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta</p> |
| <p>24</p> <p>Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p> | <p>25</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> | <p>26</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido sin Chorizo</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p> | <p>27</p> <p>Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo</p> | <p>28</p> <p>Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta</p> |
| <p>31</p> <p>Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</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.