

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Pasta Sin Gluten al Gratén Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14
17 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Pasta Sin Gluten con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28



mediterránea

Menú Guadalajara Noviembre 2025

Sin Lactosa - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Cocido	7	Crema de Calabacín ECO
	Macarrones con Tomate		Tortilla Francesa		Caballa en Aceite		Cocido Completo		Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur de Soja
10	Arroz + Pescado + Lácteo	11	Patata + Carne + Fruta	12	Verdura + Huevo + Lácteo	13	Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
	Lentejas Estofadas con Verduras		Judías Verdes con Tomate		Crema de Calabaza ECO		Coditos con Tomate		 FESTIVO
	Tortilla de Patata con Cebolla.		Lomo al Ajillo		Albóndigas de Pollo en Salsa		Merluza al Horno		
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
17	Pan y Agua	18	Pan y Agua	19	Pan Integral y Agua	20	Pan y Agua	21	Guiso de Menestra
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Espirales con Atún
	Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Pan y Agua
	Lentejas Castellanas		Crema de Zanahoria ECO		Paella de Verduras		Sopa de Cocido		Fruta de Temporada y Yogur de Soja
24	Tortilla Francesa	25	Pollo Asado	26	Merluza a la Bilbaína	27	Cocido Completo	28	Patata + Huevo + Fruta
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Pimientos Asados				Cena: Patata + Huevo + Fruta
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Lentejas Estofadas con Verduras
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Salmón al Horno
	Verdura + Carne + Lácteo		Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Tomate Aliñado con AOVE
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Pan y Agua
	Coditos con Tomate		Crema de Verduras ECO		Garbanzos Encebollados		Arroz con Tomate		Fruta de Temporada y Yogur de Soja
	Tortilla de Patata con Cebolla.		Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno		Escalope de Pollo		Arroz + Ave + Fruta
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Cena: Arroz + Ave + Fruta
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		
	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + 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 Noviembre 2025

Sin Legumbre - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Sopa de Arroz Lomo al Ajillo Patatas Panadera Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Pollo Asado Zanahoria ECO en Guiso Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 FESTIVO
17 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Crema de Verduras ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Arroz con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Sopa de Arroz Merluza al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Noviembre 2025

Sin Proteína de Leche de Vaca - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Ave + Fruta 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 Noviembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Verdura + Fruta Cena: Patata + Verdura + Fruta	13 Coditos al Gratén Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Noviembre 2025

Sin Huevo (sí trazas) ni Cacahuete - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta
24 Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Noviembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Sopa de Arroz Lomo al Ajillo Patatas Panadera Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Pollo Asado Zanahoria ECO en Guiso Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Crema de Verduras ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Arroz con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Sopa de Arroz Merluza al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta 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 Noviembre 2025

Sin Lactosa y Baja en Fructosa y Sorbitol - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras (sin cebolla, ajo ni zanahoria) Tortilla Francesa Calabacín al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz Rehogado Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza al Horno (sin ajo ni cebolla) Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras (sin ajo, cebolla ni zanahoria) Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Pasta Salteada Merluza al Horno (sin ajo ni cebolla) Calabacín al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Estofadas con Verduras (sin ajo, cebolla ni zanahoria) Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Arroz Rehogado Merluza al Horno (sin ajo ni cebolla) Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Judías Verdes Rehogadas Pasta Rehogada con Atún Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Pasta Salteada Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Arroz Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Estofados con Verduras (sin ajo, cebolla ni zanahoria) Merluza al Horno (sin ajo ni cebolla) Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras (sin ajo, cebolla ni zanahoria) Salmón al Horno Calabacín al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

NO SE UTILIZARÁ AJO NI CEBOLLA EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (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.