

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Sopa de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Garbanzos a la Catalana
Sardinas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

3 Espaguetis con Tomate y Queso
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

4 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Lácteo

7 Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Estofado de Patatas con Verduras
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Arroz del Señoret
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Coditos al Gratén
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Paella de Verduras
Limanda a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Judías Pintas Estofadas
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

24 Macarrones con Atún
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Cebolla Asada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Judías Verdes con Tomate
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Judías Pintas Estofadas
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Sopa de Arroz
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Espaguetis con Tomate y Queso Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Guisantes a la Sevillana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señor Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Coditos al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada 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 Octubre 2024

Sin Legumbre - - CEIP La Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Sopa de Coliflor Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Estofado de Patatas con Verduras Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señorret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 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	11 Crema de Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Crema de Calabacín ECO Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Crema de Calabacín ECO Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 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	24 Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Cebolla Asada Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Estofado de Patatas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Sopa de Coliflor
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Garbanzos a la Catalana
Sardinas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

3 Espaguetis con Tomate
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

4 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Ave + Fruta

7 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Arroz del Señoret
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Coditos con Tomate
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Paella de Verduras
Limanda a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Judías Pintas Estofadas
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

24 Macarrones con Atún
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Cebolla Asada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Judías Pintas Estofadas
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Sopa de Coliflor Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Espaguetis con Tomate y Queso Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Guisantes a la Sevillana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señor Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Coditos al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada 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 Octubre 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Estofado de Patatas con Verduras Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señorret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 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	11 Crema de Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Crema de Calabacín ECO Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Crema de Calabacín ECO Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 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	24 Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Cebolla Asada Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Estofado de Patatas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada 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 Octubre 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Sopa de Coliflor Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	3 Espaguettis con Tomate y Queso Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Guisantes a la Sevillana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señoret Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Fideos Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Fruta
14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Coditos al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
21 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Sopa de Fideos Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Judías Verdes con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	30 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada 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.