

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

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

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

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

**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

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

## Martes

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

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

**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

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

## Miércoles

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

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

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

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

**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

## Jueves

**3** Espaguetis con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan 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

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

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

## Viernes

**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

**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

**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

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

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

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

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

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

**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

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

## Martes

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

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

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

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

## Miércoles

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

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

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

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

**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

## Jueves

**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

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

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

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

## Viernes

**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

**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

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

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

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

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