

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Espirales con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23Sopa de Fideos Cocido Sin Chorizo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	29Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	31  FESTIVO

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	2	3
		Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Pasta Sin Gluten con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Coliflor en ajada Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Gluten con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + 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 Octubre 2025

Sin Lactosa - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Coditos con Tomate Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	 FESTIVO

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 2025

Sin Legumbre - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Estofado de Patatas con Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado	3Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
		Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria	7Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga	8Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	9Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE	10Coliflor en ajada Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE	14Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria	15Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Dado	16Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja	17Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz	21Estofado de Patatas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso	23Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria	28Arroz Rehogado Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados	29Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado	30Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz	31
Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	



mediterránea

Menú Guadalajara Octubre 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	29Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	31



mediterránea

Menú Guadalajara Octubre 2025

Sin Lentejas - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	29Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	31  FESTIVO

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 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3Espirales con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Legumbre + Fruta Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
6Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Lácteo Cena: Verdura + Patata + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13Paella de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	15Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	23Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28Coditos con salsa al Pepe Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	29Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	31  FESTIVO

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 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Espirales con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Potaje de Garbanzos Estofados Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	 FESTIVO

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 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Estofado de Patatas con Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado	3Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
		Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	9Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE	10Coliflor en ajada Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE	14Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria	15Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Dado	16Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja	17Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz	21Estofado de Patatas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso	23Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria	28Arroz Rehogado Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados	29Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado	30Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz	31
Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + 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 Octubre 2025

Sin Gluten, Soja ni Huevo - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado	3Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
		Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta	8Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido Sin Chorizo Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	16Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido Sin Chorizo Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28Arroz Rehogado Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	29Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	31



mediterránea

Menú Guadalajara Octubre 2025

Multialergia La Paloma - - CEIP la Paloma (Guadalajara)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga y Tomate	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado	3Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
		Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	7Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga	8Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido Sin Chorizo	9Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE	10Coliflor en ajada Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	15Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Dado	16Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Zanahoria Rehogada	17Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	21Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso	23Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido Sin Chorizo	24Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	28Arroz Rehogado Salchichas de Pavo al Horno Pimientos Asados	29Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado	30Potaje de Garbanzos Estofados Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	31
Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	



mediterránea