

Menú Guadalajara Diciembre 2025

Basal - - Colegios Guadalajara

Lunes

- 1 Arroz con Tomate
Varitas de Pescado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 2 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 3 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 4 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

- 5 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8



FESTIVO

Kcal: 607 Lip: 22,81 Prot: 27,08 HC: 73,56

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9

- Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 21,25 Prot: 38,64 HC: 68,99

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

10

- Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11

- Espirales con salsa al Pepe
Merluza al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01

Cena: Patata + Ave + Fruta

12

- Garbanzos Estofados con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

- 15 Sopa de Pescado
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

- Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal: 529 Lip: 15,53 Prot: 34,19 HC: 62,73**
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite

- Kcal: 737 Lip: 26,72 Prot: 27,62 HC: 99,76**
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.

- Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- Kcal: 807 Lip: 26,52 Prot: 28,97 HC: 116,46**
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04**
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82**
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- Kcal: 750 Lip: 26,89 Prot: 28,02 HC: 102,15**
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- Kcal: 684 Lip: 28,07 Prot: 22,47 HC: 84,32**
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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.



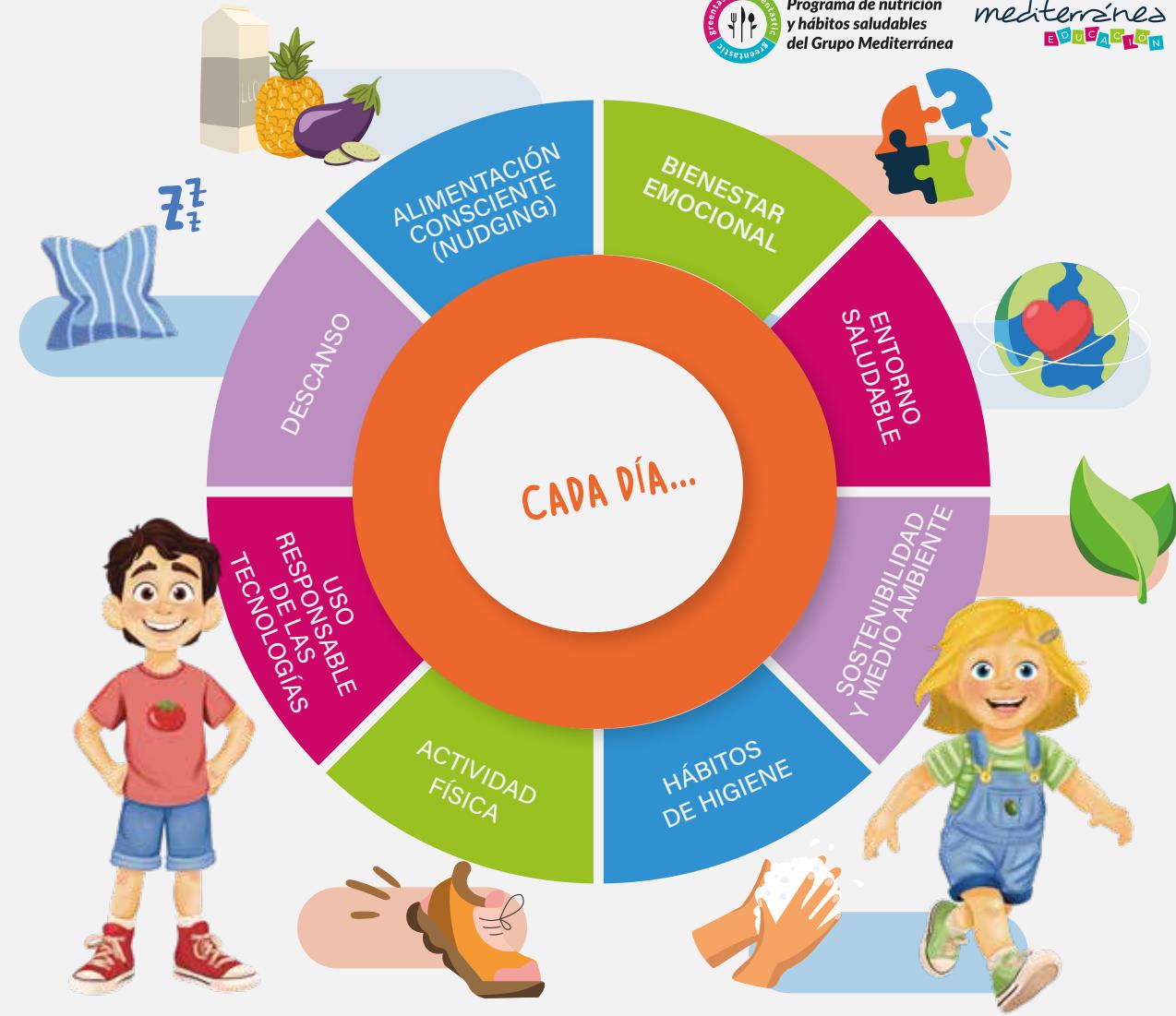
ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



**¡ESCANEA NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!**



SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....
VERDURA + CARNE.....
VERDURA + PESCADO.....
VERDURA + HUEVO.....
FRUTAS / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO