

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
6	7	8	9	10
Coliflor a la Italiana Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Macarrones con Chorizo Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 827 Lip: 41,82 Prot: 26,40 HC: 85,49 Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	Kcal: 662 Lip: 23,55 Prot: 21,81 HC: 90,95 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 706 Lip: 20,49 Prot: 49,35 HC: 83,09 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 513 Lip: 26,16 Prot: 15,22 HC: 54,49 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 710 Lip: 18,69 Prot: 43,28 HC: 95,50 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Arroz a Banda Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	Espirales al Grátén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 827 Lip: 41,82 Prot: 26,40 HC: 85,49 Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	Kcal: 662 Lip: 23,55 Prot: 21,81 HC: 90,95 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 706 Lip: 20,49 Prot: 49,35 HC: 83,09 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 819 Lip: 35,18 Prot: 35,11 HC: 91,19 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 680 Lip: 22,49 Prot: 37,24 HC: 85,57 Cena: Patata + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Garbanzos Estofados con Verduras Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 666 Lip: 31,20 Prot: 20,54 HC: 74,72 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 631 Lip: 17,07 Prot: 40,70 HC: 81,16 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 695 Lip: 20,14 Prot: 21,38 HC: 109,06 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 839 Lip: 26,23 Prot: 38,22 HC: 95,10 Cena: Patata + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial		
Kcal: 746 Lip: 33,47 Prot: 35,06 HC: 79,20 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 698 Lip: 19,21 Prot: 29,54 HC: 105,61 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 636 Lip: 18,97 Prot: 34,75 HC: 63,59 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 623 Lip: 17,91 Prot: 39,87 HC: 78,75 Cena: Patata + Carne + Lácteo	Kcal: 820 Lip: 24,18 Prot: 45,17 HC: 88,31 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Kcal: 559 Lip: 20,62 Prot: 33,55 HC: 61,03 Cena: Patata + Pescado + Fruta	Kcal: 645 Lip: 23,46 Prot: 23,68 HC: 85,38 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 674 Lip: 16,39 Prot: 39,99 HC: 94,75 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		

JORNADA GASTRONÓMICA
MADRID



mediterránea

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable de alimentos**.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos** y aprovechando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo el consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando el consumo de legumbres y consumiendo diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



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 o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

2

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

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

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15

Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16

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

17

Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23

Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

24

Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29

Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

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 Mayo 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24 Cuditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

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

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Crema de Verduras ECO
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Espirales con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Ave + Fruta

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Huevo + Fruta



FESTIVO



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

6 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

1

8 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

2

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Pasta Sin Gluten con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

30



FESTIVO

3

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta Sin Gluten al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

24 Pasta Sin Gluten Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + 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

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1

8 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

2

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

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

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16

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

17

Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23

Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24

Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30



31



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

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras Sin Tomate
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas Sin Tomate
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Pasta Rehogada con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda Sin Tomate
Tortilla de Patata con Calabacín.
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Pasta Rehogada con Queso
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo

Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras

Bacalao a la Bilbaína
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24 Pasta Salteada
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes Rehogadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo sin Tomate
Tortilla Francesa
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

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

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Crema de Verduras ECO
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Macarrones con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín.
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Espirales al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta



FESTIVO



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 Mayo 2024

Sin Legumbre ni Lactosa - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate	3 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
6	7	8	9	10
6 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	7 Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	8 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	9 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta Estofado de Patatas con Verduras Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate
13	14	15	16	17
13 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	14 Estofado de Patatas con Verduras Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Arroz a Banda Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 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 + Fruta	17 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
20 Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	22 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Champiñón Rehogado Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	23 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	24 Crema de Calabacín ECO Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
27 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	28 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	29 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 + Fruta	30	31
			 FESTIVO	 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.