

Menú Guadalajara Septiembre 2024

Basal - . - Colegios Guadalajara

Lunes

9

Pasta con Tomate
Cabbala en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

10

Juicias Verdes Rehogadas con Patata
Salchichas Mixtas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

11

Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

12

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

13

Arroz Campeña
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

16

Espirales con Verdura y Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18

Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

19

Porraje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

20

Coliflor a la Italiana
Albondigas de Tierra en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

23

Macarrones con Salsa de Calabaza
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24

Lentejas Con Arroz
Carcarnusas
Guisantes (dentro del Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

25

Menestra de Verduras con York y Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

26

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

27

Crema de Zanahoria ECO
Marrutako de Salmón
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

30

Arroz con Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 20.61 **Prot:** 31.57 **HC:** 90.15

Kcal: 738 **Lip:** 16.07 **Prot:** 47.03 **HC:** 96.78

Kcal: 663 **Lip:** 19.75 **Prot:** 28.90 **HC:** 95.45

Kcal: 670 **Lip:** 28.59 **Prot:** 29.14 **HC:** 77.54

Kcal: 617 **Lip:** 19.48 **Prot:** 23.45 **HC:** 87.70

Kcal: 761 **Lip:** 20.72 **Prot:** 40.29 **HC:** 106.72

Kcal: 651 **Lip:** 15.31 **Prot:** 39.53 **HC:** 92.04

Kcal: 812 **Lip:** 41.36 **Prot:** 27.80 **HC:** 80.55

Kcal: 734 **Lip:** 23.26 **Prot:** 38.21 **HC:** 97.41

Kcal: 617 **Lip:** 19.48 **Prot:** 23.45 **HC:** 87.70

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.

APRENDAMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.
AYUDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER
NUEVOS ALIMENTOS,
DIFERENTES FORMAS DE
ELABORACIÓN Y
PRESENTACIÓN DE LOS
ALIMENTOS.

APRENDER
A LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
VARIADA.

INSTAURAR
HÁBITOS DE HIGIENE
(LAVAR LOS ALIMENTOS,
MANTENER LA COCINA
LIMPIA, LAVARSE LAS
MANOS...)

ESTIMULAR
NUESTRA
COORDINACIÓN
Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

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

Menú Guadalajara Septiembre 2024

Sin Gluten - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes

9

Pasta Sin Gluten con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Lácteo

Martes

10

Pasta Sin Gluten con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

11

Judías Verdes Rehogadas con Patata
Salchichas Mixtas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Jueves

12

Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

13

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Pasta Sin Gluten con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Lácteo

17

Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20

Estofado de Patatas con Verduras
Albondigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

23

Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Avo + Lácteo

24

Arroz con Verduras
Carcarnusas
Guisantes (dentro del Guiso)
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25

Menestra de Verduras con York y Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

26

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO
Marritako de Salmón
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Septiembre 2024

Sin Lactosa - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Espirales con Verdura y Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Salchichas Mixtas al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	12 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Espirales con Verdura y Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18 Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	20 Estofado de Patatas con Verduras Albondigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Huevo + Fruta
23 Pasta al Ajillo Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	24 Lentejas Con Arroz Carcarnusas Guisantes (dentro del Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	25 Menestra de Verduras con York y Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	26 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	27 Cema de Zanahoria ECO Marritako de Salmón Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Huevo + Fruta
30 Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + 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 Septiembre 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Espirales con Verdura y Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Salchichas Mixtas al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
16 Espirales con Verdura y Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18 Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	20 Coliflor a la Italiana Albondigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
23 Macarrones con Salsade Calabaza Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	24 Lentejas Con Arroz Carcarnusas Guisantes (dentro del Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	25 Menerstra de Verduras con York y Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	26 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	27 Cema de Zanahoria ECO Marritako de Salmón Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
30 Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + 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 Septiembre 2024

Sin Cerdo - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes

9

Espirales con Verdura y Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

10

Pasta con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

11

Judías Verdes Rehogadas con Patata
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

12

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

Viernes

13

Arroz Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Espirales con Verdura y Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

17

Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20

Coliflor a la Italiana
Albondigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

23

Macarrones con Salsa de Calabaza
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24

Lentejas Con Arroz
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25

Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

26

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

27

Crema de Zanahoria ECO
Marmitako de Salmón
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Septiembre 2024

Sin Pescado ni Marisco - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes

9

Espirales con Verdura y Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

10

Pasta con Tomate
Tortilla Francesa con Queso

Pimientos Asados
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

11

Judías Verdes Rehogadas con Patata
Salchichas Mixtas al Horno

Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Jueves

12

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

13

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Espirales con Verdura y Tomate

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

17

Garbanzos Estofados con Patata

Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maiz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

18

Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Pimientos Asados
Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Potaje de Alubias Viudas Blancas.

Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

20

Estofado de Patatas con Verduras

Albondigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

23

Macarrones con Salsade Calabaza

Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24

Lentejas Con Arroz

Carcarnusas
Guisantes (dentro del Guiso)

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

25

Menestra de Verduras con York y Chorizo

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

26

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO

Patatas Guisadas con Magro
Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate

Pollo Asado
Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía, Kcal. Lípidos: 9. Proteínas: 9. Hidratos de Carbono: 9.
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA. (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano).
R.D.: 11569/2011. La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Guadalajara Septiembre 2024

Sin Tomate - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Pasta Rehogada Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta Rehogada Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Salchichas Mixtas al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Arroz Campesina Sin Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Calabacin al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Pasta Rehogada Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18 Arroz Rehogado Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	20 Coliflor a la Italiana Albondigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta
23 Macarrones con Salsade Calabaza Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	24 Lentejas Con Arroz sin Tomate Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	25 Menerstra de Verduras con York y Chorizo Tortilla Francesa con Atún Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	26 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	27 Cena de Zanahoria ECO Marritako de Salmón Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
30 Arroz Rehogado Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + 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 Septiembre 2024

Sin Lentejas - . - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Espirales con Verdura y Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Salchichas Mixtas al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	12 Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Espirales con Verdura y Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18 Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	20 Coliflor a la Italiana Albondigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
23 Macarrones con Salsade Calabaza Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	24 Arroz con Verduras Carcarnusas Guisantes (dentro del Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	25 Menerstra de Verduras con York y Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	26 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	27 Cremna de Zanahoria ECO Marritako de Salmón Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
30 Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta				

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía, Kcal. Lípidos: 9. Proteínas: 9. Hidratos de Carbono: 9.
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 Septiembre 2024

Sin Legumbre ni Lactosa - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Pimientos Asados Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Arroz Campesina Sin Guisantes Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17 Crema de Calabacín ECO Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maiz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18 Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	20 Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta
23 Crema de Calabaza ECO. Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maiz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	24 Arroz con Verduras Pollo Asado Champiñón Rehogado Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	25 Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	26 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento. Carne Magra del Cocido (pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	27 Crema de Zanahoria ECO Marrillatko de Salmón Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
30 Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Verdura + 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 la atenderá.