

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 607 Lip: 22,81 Prot: 27,08 HC: 73,56</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 620 Lip: 21,25 Prot: 38,64 HC: 68,99</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div><div></div><div>FESTIVO</div></div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 737 Lip: 26,72 Prot: 27,62 HC: 99,76</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 529 Lip: 15,53 Prot: 34,19 HC: 62,73</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Kcal: 749 Lip: 29,07 Prot: 27,50 HC: 96,05</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 807 Lip: 26,52 Prot: 28,97 HC: 116,46</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 750 Lip: 26,89 Prot: 28,02 HC: 102,15</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Ensalada Mixta Pizza de Jamón y Queso Patatas Chips Pan y Agua Postre Especial</div> <div>Kcal: 684 Lip: 28,07 Prot: 22,47 HC: 84,32</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>



mediterránea

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La

ón

ón,

y

B

y



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

PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN
"PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Varitas de Pescado</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Queso</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Fideos</div> <div>Cocido Sin Cerdo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div><div></div><div>FESTIVO</div></div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Espirales con salsa al Pepe</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Fideos</div> <div>Cocido Sin Cerdo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Postre especial</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>

mediterránea

Menú Guadalajara Diciembre 2025

Sin Gluten - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Queso</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Pasta Sin Gluten con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Coliflor a la Gallega</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado (pasta s/gluten ni huevo)</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Pasta Sin Gluten con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Salchichas de Pavo al Horno</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Postre especial</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>

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 Diciembre 2025

Sin Marisco - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Varitas de Pescado</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Queso</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Espirales con salsa al Pepe</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Crema de Calabacín ECO</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Postre especial</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>

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 Diciembre 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Varitas de Pescado</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Queso</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Espirales con salsa al Pepe</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Croquetas de Jamón</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Postre Especial</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>

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 Diciembre 2025

Sin Tomate ni Cerdo - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz Rehogado Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	4	Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	5	Coliflor en ajada Pasta Rehogada con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta
8	 FESTIVO	9	Lentejas Castellanas sin Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11	Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	12	Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
15	Sopa de Pescado sin Tomate Arroz a la Cubana sin Tomate (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	17	Pasta Salteada Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	18	Lentejas Estofadas Sin Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Lácteo Cena: Arroz + Ave + Lácteo	19	Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Postre especial Verdura + Pescado + Fruta 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.