

# 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



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

**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

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

17

- Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 750 Lip: 26,89 Prot: 28,02 HC: 102,15**

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

18

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

**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

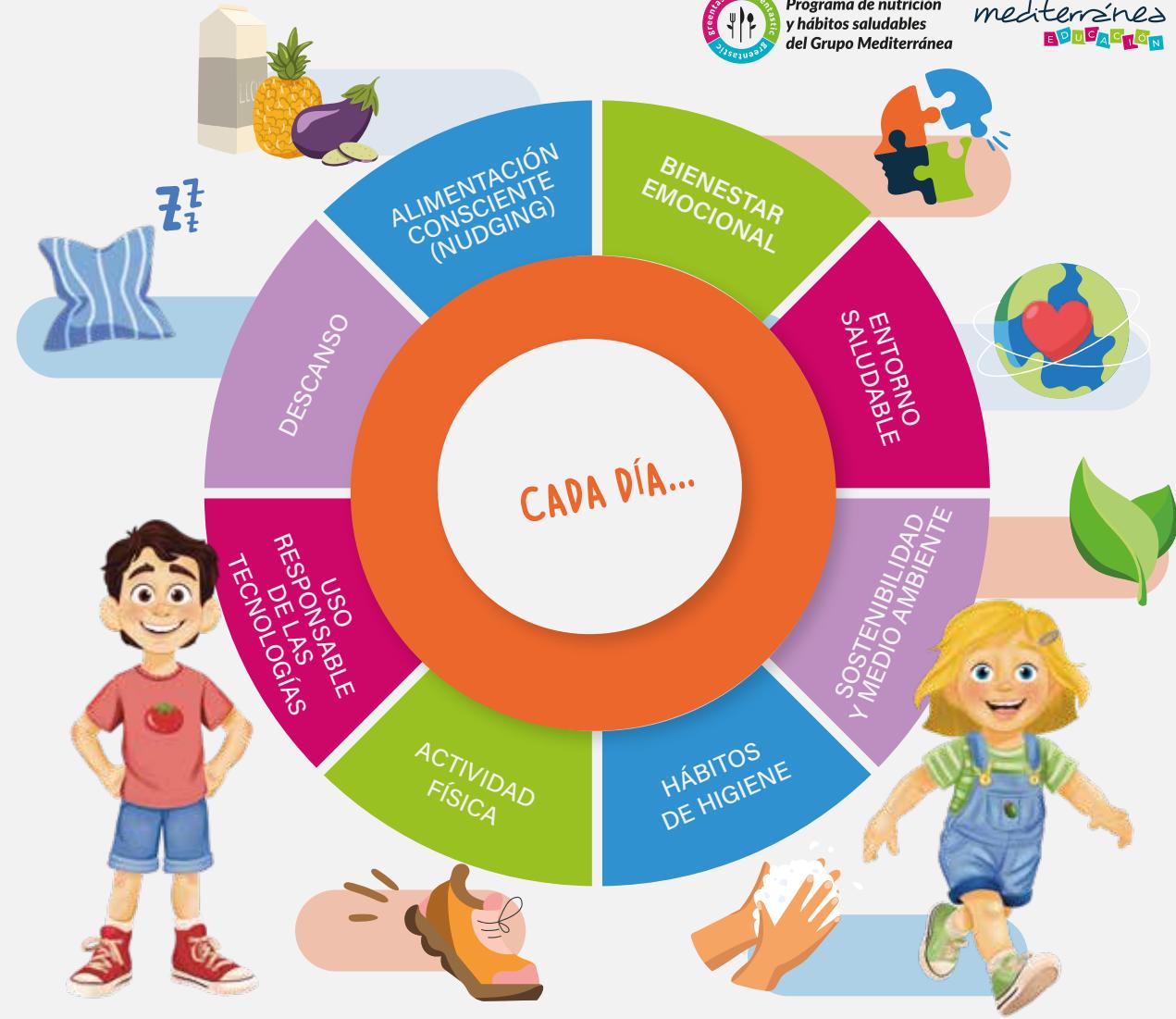
¿En qué consiste?

La ón

ón, y ón,  
y y



¡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

# Menú Guadalajara Diciembre 2025

Sin Cerdo - - CEIP Virgen de la Paz

## Lunes

- 1 Arroz con Tomate  
Varitas de Pescado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**



FESTIVO

8

## Martes

- 2 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Fruta  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

9

## Miércoles

- 3 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena: Arroz + Huevo + Lácteo**

10

## Jueves

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

11

## Viernes

- 5 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

12

- 15 Sopa de Pescado  
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

16

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

18

- 19 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

19

- Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**
- 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**
- Ensalada Mixta  
Salchichas de Pavo al Horno  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Postre especial  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

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.

# Menú Guadalajara Diciembre 2025

Sin Gluten - - CEIP Virgen de la Paz

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

mediterránea

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.

# Menú Guadalajara Diciembre 2025

Sin Marisco - - CEP Virgen de la Paz

## Lunes

- 1 Arroz con Tomate  
Varitas de Pescado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**



FESTIVO

8

## Martes

- 2 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Fruta  
**Cena: Patata + Pescado + Fruta**

9

## Miércoles

- 3 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena: Arroz + Huevo + Lácteo**

10

## Jueves

- 4 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

11

## Viernes

- 5 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

12

- 15 Crema de Calabacín ECO  
Arroz a la Cubana (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 Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

- 17 Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

- 18 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Ave + Lácteo  
**Cena: Arroz + Ave + Lácteo**

19

- 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**
- Ensalada Mixta  
Pizza de Jamón y Queso  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Postre especial  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

mediterránea

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.

# Menú Guadalajara Diciembre 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP Virgen de la Paz

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

mediterránea

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.

# Menú Guadalajara Diciembre 2025

Sin Tomate ni Cerdo - - CEIP Virgen de la Paz

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

mediterránea

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.