

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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

4 Crema de Calabacín ECO.
Espirales con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

11 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

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

14 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

18 Brócoli Salteado
Tortilla Francesa.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

19 Paella de Verduras.
Limanda al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Judías Blancas con Choco.
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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 Marzo 2024

Dieta Lactovegetariana - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO.
Espirales con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

11 Crema de Verduras ECO.
Judías Verdes Rehogadas
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18 Brócoli Salteado
Arroz Pilaf
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

25



FESTIVO

5 Arroz con Tomate
Ensalada Mixta sin Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12 Macarrones con Tomate
Champiñón al Ajillo
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

19 Paella de Verduras.
Ensalada Mixta sin Atún
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

26



FESTIVO

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria,
Champiñón, Calabacín
Pimientos Asados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

20 Lentejas Estofadas con Verduras.
Champiñón Rehogado
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

27



FESTIVO

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Champiñón al Ajillo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28



FESTIVO

1 Macarrones con Tomate
Champiñón al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

8 Guisantes Rehogados
Ensalada Mixta sin Atún
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

22 Coditos al Gratén
Ensalada Mixta sin Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

29



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 Marzo 2024

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Límanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25



26



27



28



29



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.