

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

1 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

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

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

28 Papas con Choco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

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

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

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

29 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
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 Febrero 2024

Dieta Lactovegetariana - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes

- 5** Guiso de Verduras ECO con Patatas
Guisantes Rehogados
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12



- 19** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 26** Menestra de Verduras
Champiñón Rehogado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 6** Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Champiñón al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

13



- 20** Paella de Verduras
Ensalada Mixta sin Atún
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 27** Judías Pintas Estofadas
Calabacín al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 7** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada Mixta sin Atún
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

14

- 21** Crema de Zanahoria ECO
Champiñón al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 28** Estofado de Patatas con Verduras
Guisantes Rehogados
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 1** Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 8** Fideuá de Verduras ECO
Champiñón Rehogado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 15** Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 22** Macarrones con Tomate
Calabacín al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 29** Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Viernes

- 2** Crema de Zanahoria ECO
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

- 9** Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada Mixta sin Atún
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

- 16** Puré de Calabacín y Zanahoria
Champiñón al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

- 23** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada Mixta sin Atún
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

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 Febrero 2024

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

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

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
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.