

## Lunes

5

- 12 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 636 Lip: 20,92 Prot: 20,96 HC: 89,86****Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 19 Brocoli Salteado  
Lentejas con Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 553 Lip: 15,98 Prot: 29,87 HC: 75,75****Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 26 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 523 Lip: 24,40 Prot: 16,57 HC: 60,79****Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Martes

6



- 13 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04****Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 20 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 736 Lip: 28,17 Prot: 32,54 HC: 87,20****Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 27 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Boquerones a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 693 Lip: 24,38 Prot: 27,56 HC: 89,75****Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

7

- 14 Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 682 Lip: 19,49 Prot: 28,87 HC: 101,40****Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 21 Menestra de Verduras a la Riojana  
Cordon Bleu  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 595 Lip: 30,46 Prot: 25,05 HC: 54,30****Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 28 Crema de Verduras ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 546 Lip: 21,34 Prot: 24,25 HC: 64,16****Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Jueves

8

- Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Piña al Natural

**Kcal: 661 Lip: 21,64 Prot: 33,15 HC: 86,69****Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 551 Lip: 20,15 Prot: 25,10 HC: 66,88****Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 22 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 607 Lip: 20,55 Prot: 16,89 HC: 92,65****Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04****Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Viernes

9

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

**Kcal: 747 Lip: 28,64 Prot: 32,87 HC: 93,23****Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 16 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 621 Lip: 18,87 Prot: 38,65 HC: 74,84****Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23 Garbanzos a la Catalana  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 644 Lip: 19,14 Prot: 39,46 HC: 81,25****Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 30 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 686 Lip: 20,62 Prot: 32,26 HC: 97,01****Cena:** Verdura + Carne + 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.

# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

## ¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



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

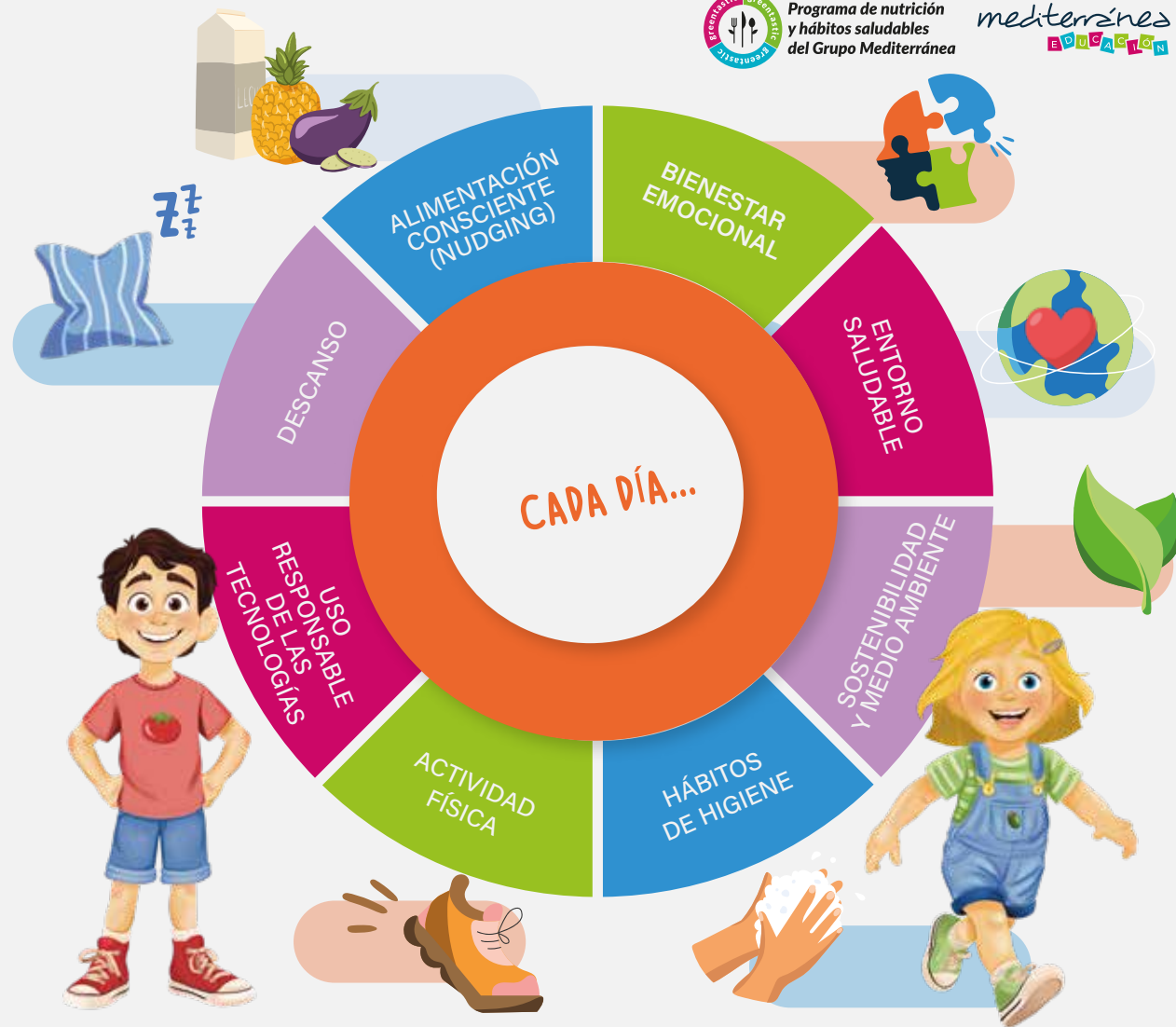
PREPÁRATE PARA

**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

# Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Cerdo - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	15	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	20	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	21	Menestra de Verduras Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
26	Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	27	Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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 Enero 2026

Sin Carne - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
<div>5</div>		<div>6</div>		<div>7</div>		<div>8</div>		<div>9</div>	
						Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Legumbre + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo		Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	
<div>12</div> Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo		<div>13</div> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta		<div>14</div> Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Legumbre + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta		<div>15</div> Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo		<div>16</div> Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	
<div>19</div> Brocoli Salteado Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo		<div>20</div> Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Legumbre + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta		<div>21</div> Menestra de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Patata + Lácteo		<div>22</div> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta		<div>23</div> Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	
<div>26</div> Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta		<div>27</div> Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Lácteo <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo		<div>28</div> Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta		<div>29</div> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo		<div>30</div> Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Legumbre + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + 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 Enero 2026

Sin Gluten - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>5</div> <div>12</div> <div>19</div> <div>26</div>	<div>6</div> <div>13</div> <div>20</div> <div>27</div>	<div>7</div> <div>14</div> <div>21</div> <div>28</div>	<div>8</div> <div>15</div> <div>22</div> <div>29</div>	<div>9</div> <div>16</div> <div>23</div> <div>30</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</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</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>Arroz Campesina</div> <div>Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)</div> <div>Ensalada de Tomate</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>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga</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>Brocoli Salteado</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</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>Pasta Sin Gluten con Tomate</div> <div>Salmón con Salsa de Romero</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</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>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga</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>Arroz con Tomate</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>
<div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</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 Enero 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	15	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	20	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	21	Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
26	Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	27	Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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 Enero 2026

Sin Pescado ni Marisco - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Verdura + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Patata + Fruta	14	Arroz Campesina Filete de Pollo al Horno Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	15	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	20	Coditos con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	21	Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Lácteo <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Filete de Pollo al Horno Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
26	Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	27	Judías Blancas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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.