

Menú Guadalajara Enero 2026

Basal - - Colegios Guadalajara

Lunes

5

Martes

6



Miércoles

7

Jueves

8

Viernes

9

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

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

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

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

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

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

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



**¡ESCANEÁ 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 Enero 2026

Sin Cерdo - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado

Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

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
Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate

Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras

Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras

Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO

Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido

Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Lentejas Estofadas con Verduras

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana

Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate

Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACION 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 Enero 2026

Sin Carne - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
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
Arroz + Pescado + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Legumbre + Fruta
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Lácteo
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Legumbre + Fruta
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

21 Menestra de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Patata + Lácteo
Cena: Verdura + Patata + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta
Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Legumbre + Lácteo
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo
Cena: Verdura + Huevo + 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
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Huevo + Fruta
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Legumbre + Fruta
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

VALORACION 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 Enero 2026

Sin Gluten - - CEIP Nuestra Señora de la Peña

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Pasta Sin Gluten con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

14 Arroz Campesina
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)

Ensalada de Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

16 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta

19 Brocoli Salteado
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

20 Pasta Sin Gluten con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACION 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 Enero 2026

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado

Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

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
Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate

Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: 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

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + 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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Carne + 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 Enero 2026

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

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
Arroz + Verdura + Fruta

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Patata + Fruta

Cena: Verdura + Patata + Fruta

20 Coditos con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + 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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Lácteo

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

8 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Ave + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + 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

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Filete de Pollo al Horno
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Huevo + Fruta

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACION 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.