

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

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

2 Crema de Zanahoria ECO
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten 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 Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

21 Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

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

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

28 Papas con Choco
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten 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.

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 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
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 Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
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
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
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 Desnatado
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
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
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.

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.

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 Crema de Zanahoria ECO
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 Estofado de Patatas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Calabacín ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

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

27 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Estofado de Patatas con Verduras (patata 130g) 2 R de HC
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco (75g) 2 R de HC
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras (55g judías) 1 R de HC
Pollo Asado
Patatas Panadera al Horno (35g) 1 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC
Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC

Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria (patata 65g, zanahoria 100g) 1,5 R de HC
Gallo al Horno

Arroz Pilaf 40g 1 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC
Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC

Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria (Patata 130g, 100g Zanahoria) 2,5 R de HC
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan (20g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Brócoli Salteado (150g brócoli, patata 32,5g) 1 R de HC
Lentejas Estofadas (50 g lentejas, sin patata) 1 R de HC
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras (40g) 1 R de HC
Magro en Salsa

Patatas Dado al Horno (35g) 1 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria (patata 97,5g y zanahoria 100g) 2 R de HC
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Pasta con Atún (75 g pasta y 50 g tomate) 2 R de HC
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 65 g patatas) 2,5 R de HC
Merluza al Horno

Verduras Asadas
Pan (20g) 1 R de HC
Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra Rehogada 100g 0,5 R de HC
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera al Horno (50g) 1,5 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas (100 g judías) sin patata 2 R de HC
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Guiso de Patatas con Choco (97,5g patata) 1,5 R de HC
Filete de Pollo al Horno

Guisantes Rehogados (50g) 0,5 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC
Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC

Pan (20g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Febrero 2024

Sin Huevo, Frutos secos ni Pescado - - CEIP Parque de la Muñeca

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

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

1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras

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

2 Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras

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

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Brócoli Salteado
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

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

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

22 Pasta Sin Huevo con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

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

27 Judías Pintas Estofadas
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

28 Estofado de Patatas con Verduras
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

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

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras

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

Sin Legumbre (sí Trazas) ni Pimentón - - CEIP Parque de la Muñeca

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón
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 + Pescado + Lácteo

7 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

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

2 Crema de Zanahoria ECO
Gallo al Horno

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
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Pan Integral 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
Tortilla Francesa
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
Filete de Pollo al Horno
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 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Calabacín ECO
Tortilla Francesa con Queso

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

27 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Gallo al Horno

Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón
Filete de Pollo al Horno

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

29 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

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.