

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

11 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten)
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

18 Pasta Sin Gluten Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

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

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8

FESTIVO

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Pasta + 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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Crema de Verduras ECO
Magras con Tomate
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



7



8



1 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Arroz
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Estofado de Patatas con Verduras
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas

Macedonia de Fruta Casera y Yogur

Cena: Pasta + 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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

18 Tallarines con tomate
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8

FESTIVO

15 Garbanzos Encebollados
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Pasta + 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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
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

4 Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan (20 g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20 g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC
Gallo a la Bilbaína

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

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras (55 g judías) 1 R de HC
Magras con Tomate
Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12 Arroz a Banda 75 g arroz 2 R de HC
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan (20 g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Arroz Tres Delicias (133g) 2 R de HC
Tortilla Francesa con Atún

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

6



7



13 Sopa de Picadillo (Fideos 50 g) 1 R de HC
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)
Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

14 Crema de Calabacín Patata 65 g 1R de HC
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf 40 g 1 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC
Pollo al Ajillo

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

1

Garbanzos Estofados con Verduras, sin patata (100g garbanzos) 2 R de HC
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahorias al Ajillo (75 g zanahoria) 0,5 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8



15 Garbanzos Encebollados (125 g) 2,5 R de HC
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20 g) 1 R de HC
Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera (80 g) 1 R de HC (sin Pan)
Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 4** Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 5** Crema de Verduras ECO
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



7



8



- 1** Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 12** Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

- Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14

- Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15

- Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18** Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 19** Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

- Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

- Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

- Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas

Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños

Cena: Pasta + 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.

Menú Guadalajara Diciembre 2023

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Rottí de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo)
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

18 Pasta Sin Huevo Boloñesa
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

20 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

8

FESTIVO

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Ensalada Mixta sin Atún
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Arroz + 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.