

Menú Guadalajara Mayo 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Parque de la Muñeca

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

17 Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24 Cuditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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

1

2

3

6 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

17 Espirales con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

24 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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

6 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1

8 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

2

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

3

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

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

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

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

17 Pasta Sin Gluten al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24 Pasta Sin Gluten Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

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

30



31




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 Mayo 2024

Bajo en Grasa/Colesterol - - CEIP Parque de la Muñeca

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta	 FESTIVO	 FESTIVO

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

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Estofado de Patatas con Verduras
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

17 Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24 Cuditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Crema de Zanahoria ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

30

FESTIVO

31

FESTIVO



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 Mayo 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
6 Coliflor a la Italiana Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	7 Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	8 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	9 Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	14 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Arroz a Banda Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	17 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluzá Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
20 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	22 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	23 Sopa Minestrone: Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	24 Codos con Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27 Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	28 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	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 + Huevo + Fruta	30	31
			 FESTIVO	 FESTIVO

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
		1	2	3
6 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera 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: Pasta + Verdura + Lácteo	7 Paella de Verduras (75 g arroz) 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) Cena: Verdura + Carne + Fruta	8 Lentejas Estofadas (75 g lentejas, sin patata) 1,5 R de HC Pollo Asado Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	9 Crema de Calabacín Patata 130 g 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: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13 Crema de Zanahoria (patata 32,5g, zanahoria 100 g) 1 R de HC Filete de Pollo al Horno 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: Arroz + Pescado + Lácteo	14 Judías Pintas Estofadas (100 g judías) sin patata 2 R de HC Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Arroz a Banda 75 g arroz 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	16 Sopa de Cocido (45 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 + Huevo + Fruta	17 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Ave + Fruta
20 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Arroz con Tomate (40 g arroz y 1 cucharada de tomate) 1 R de HC Merluza al Horno Patatas Panadera 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 + Huevo + Lácteo	22 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC Filete de Pollo 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 + Pescado + Fruta	23 Garbanzos Estofados sin Patata 110 g 2 R de HC Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) Cena: Patata + Carne + Lácteo	24 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27 Judías Verdes con Tomate (125 g judías y una cucharada de tomate) 0,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) Cena: Patata + Pescado + Fruta	28 Fideuá de Verduras (90) g pasta 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 + Carne + Lácteo	29 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	30	31
			 FESTIVO	 FESTIVO

mediterránea

Menú Guadalajara Mayo 2024

Sin Huevo, Frutos Secos ni Pescado (si Emperador) - - CEIP Parque de la

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Verdura + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras Champiñón Rehogado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Pasta con Chorizo (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Guisantes Rehogados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Judías Pintas Estofadas Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo) Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Verdura + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas con Chorizo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Garbanzos Estofados con Verduras Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Legumbre + Fruta	Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Patata + 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.