

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	7 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	8 Pasta Sin Gluten con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	10 Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	14 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Pasta Sin Gluten con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20 Judías Verdes con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	22 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	24 Guisantes a la Sevillana Salmón al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta
27 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28 Paella Mixta Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30 Pasta Sin Gluten Boloñesa Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	31 Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + 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
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	7 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	8 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	10 Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13 Arroz Rehogado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 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	16 Arroz Rehogado Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	21 Arroz con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	22 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	23 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	24 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta
27 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28 Arroz con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29 Crema de Verduras ECO Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Fruta de Temporada y Yogur 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 Enero 2025

Sin Huevo, Frutos secos, Cerdo, Legumbre, Pescado ni Ajo - - CEIP Balcon

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
		Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Fruta de Temporada	Paella de Verduras Champiñón Rehogado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur
13	14	15	16	17
Estofado de Patatas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada	Arroz Rehogado Champiñón Rehogado Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada y Yogur
20	21	22	23	24
Arroz Rehogado Calabacín al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada	Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	Sopa de Arroz Champiñón Rehogado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada y Yogur
27	28	29	30	31
Estofado de Patatas con Verduras Calabacín al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	Arroz con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	Crema de Verduras ECO Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada	Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada y Yogur

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.