

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	7	8 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Patata + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	10 Paella de Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
13 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	14 Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	15 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta
20 Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	21 Judías Blancas Estofadas con Verduras Arroz Pilaf Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	22 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	23 Sopa de Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	24 Guisantes a la Sevillana Salmón al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo
27 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	28 Arroz con Verduras Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	29 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	30 Espirales con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	31 Crema de Calabacín ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> 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.

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 <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	9 Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
13 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	15 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras  Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
20 Judías Verdes con Tomate  Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	21 Judías Blancas Estofadas con Verduras  Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	24 Guisantes a la Sevillana  Salmón al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta
27 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	28 Paella Mixta Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras  Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	31 Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> 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	7	8	9	10
		Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados	Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria
		Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta	Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
13	14	15	16	17
Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	Arroz Rehogado Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Tomate	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado
Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
20	21	22	23	24
Arroz Rehogado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz	Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada	Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera
Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta
27	28	29	30	31
Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Arroz con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	Crema de Verduras ECO Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate	Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera
Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> 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.