

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta Cena: Verdura + Patata + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Legumbre + Lácteo Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Salmón al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Legumbre + Fruta Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	20 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	27 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Pasta Sin Gluten al Gratén Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 FESTIVO
17 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Pasta Sin Gluten con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Noviembre 2025

Sin Pescado, Legumbre ni Frutos Secos - - CEIP Balcon del Tajo

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
3	Coliflor a la Gallega Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	4	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	5	Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta Cena: Verdura + Patata + Fruta	7	Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta	
10	Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	11	Sopa de Arroz Lomo al Ajillo Patatas Panadera Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12	Crema de Calabaza ECO Pollo Asado Zanahoria ECO en Guiso Fruta de Temporada Patata + Verdura + Fruta Cena: Patata + Verdura + Fruta	13	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14	 FESTIVO	
17	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18	Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	19	Paella de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Patata + Verdura + Lácteo Cena: Patata + Verdura + Lácteo	21	Crema de Verduras ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	
24	Arroz con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	25	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26	Sopa de Arroz Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27	Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Verdura + Patata + Lácteo Cena: Verdura + Patata + Lácteo	28	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + 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 Noviembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor Rehogada Arroz Rehogado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	4 Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	5 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	6 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada	7 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur
10 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	11 Sopa de Arroz Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada	12 Crema de Calabaza ECO Pollo Asado Zanahoria ECO en Guiso Fruta de Temporada	13 Arroz con Tomate Champiñón Rehogado Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	14  FESTIVO
17 Estofado de Patatas con Verduras Champiñón Rehogado Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Fruta de Temporada	19 Paella de Verduras Ensalada Mixta sin Atún Pimientos Asados Fruta de Temporada	20 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada	21 Crema de Verduras ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur
24 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	25 Crema de Verduras ECO Calabacín al Horno Arroz Pilaf Fruta de Temporada	26 Sopa de Arroz Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada	27 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	28 Estofado de Patatas con Verduras Champiñón Rehogado Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada y Yogur

mediterránea

NO SE UTILIZARÁ AJO EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS
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.