

Menú Guadalajara Marzo 2024

Sin Gluten - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Pasta Sin Gluten Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Pasta s/gluten ni huevo a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Pasta Sin Gluten con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

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

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Pasta Sin Gluten al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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 Marzo 2024

Sin Legumbre - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado

Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

25



5 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Estofado de Patatas con Verduras
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26



6 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor

Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

27



7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28



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

Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Brócoli Salteado
Merluza al Horno
Patatas Panadera

Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate
Merluza a la Billbaina
Pimiento Asado en Guiso

Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29



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 Marzo 2024

Sin Proteína de Leche de Vaca - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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 Marzo 2024

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Límanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25



26



27



28



29




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 Marzo 2024

Triturado - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Triturado de Judías Verdes con Huevo Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
4 Crema de Calabacín con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	5 Crema de Zanahoria con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	7 Crema de Calabacín con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta	8 Triturado de Guisantes con Merluza Yogur Cena: Pasta + Ave + Fruta
11 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Crema de Calabacín con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Triturado de Judías Verdes con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
18 Crema de Zanahoria con Ternera Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Fruta	19 Triturado de Judías Verdes con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Carne + Fruta	21 Triturado de Judías Blancas con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Fruta	22 Crema de Calabacín con Merluza Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
25  FESTIVO	26  FESTIVO	27  FESTIVO	28  FESTIVO	29  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 Marzo 2024

Sin Huevo Crudo (No Tortillas) - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones a la Mallorquina
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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 Marzo 2024

Sin Leche, Huevo ni Frutos Secos - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Pasta Sin Huevo Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Pasta Sin Huevo con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Pasta Sin Huevo con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Pasta Sin Huevo con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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 Marzo 2024

Sin Huevo, Prot. de la Leche de Vaca ni Frutos Secos - - CEIP San Blas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Pasta Sin Huevo Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Pasta Sin Huevo con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Pasta Sin Huevo con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

19 Paella de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Pasta Sin Huevo con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25



26



27



28



29



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.