

Menú Guadalajara Octubre 2025

Sin Cerdo - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
13	14	15	16	17
Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Espirales con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de Fideos Cocido Sin Chorizo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + 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 Octubre 2025

Sin Gluten - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Pasta Sin Gluten con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Coliflor en ajada Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Gluten con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + 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 Octubre 2025

Sin Huevo (Sí Trazas) - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	3Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta	8Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	16Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Espirales con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	29Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	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 Octubre 2025

Triturado - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Triturado de Garbanzos con Merluza	2 Crema de Brócoli y Zanahoria con Pollo	3 Crema de Verduras con Merluza
		Triturado de Frutas Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Triturado de Frutas Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	7 Crema de Verduras con Merluza	8 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	9 Crema de Zanahoria con Merluza	10 Crema de Coliflor con Pollo
Triturado de Frutas Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Triturado de Frutas Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Triturado de Frutas Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13 Crema de Verduras con Merluza	14 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo	15 Crema de Verduras con Pollo	16 Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza	17 Crema de Calabacín con Magro de Cerdo
Triturado de Frutas Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Triturado de Frutas Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20 Crema de Verduras con Huevo	21 Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza	22 Crema de Zanahoria con Cerdo	23 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	24 Crema de Verduras con Merluza
Triturado de Frutas Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Triturado de Frutas Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Triturado de Frutas Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	28 Crema de Verduras con Merluza	29 Crema de Verduras con Pollo	30 Triturado de Garbanzos con Huevo	
Triturado de Frutas Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	



mediterránea

Menú Guadalajara Octubre 2025

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	29Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	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 Octubre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	14Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28Coditos con Tomate Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	29Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	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 Octubre 2025

Sin Marisco ni Merluza - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	2 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3 Espirales con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
6 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	7 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	10 Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13 Paella de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16 Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17 Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	22 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Coditos con salsa al Pepe Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	30 Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	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 Octubre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Garbanzos a la Catalana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Pasta Sin Huevo con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	Coliflor en ajada Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Gluten con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Pasta Sin Huevo con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Huevo al Ajillo Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Potaje de Garbanzos Estofados Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	 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 Octubre 2025

Sin Legumbre (Sí Soja) ni Pescado - - CEIP San Blas Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo 13 Paella de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta 20 Espirales con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo 27 Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	7 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta 14 Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo 21 Estofado de Patatas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo 28 Coditos con salsa al Pepe Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	1 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta 8 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo 15 Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta 22 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta 29 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	2 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo 9 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta 16 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo 23 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo 30 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	3 Espirales con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta 10 Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Legumbre + Fruta Cena: Verdura + Legumbre + Fruta 17 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta 24 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta 31



mediterránea