

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



7 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8



12 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

DÍA ESPECIAL

Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog sin pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19

20

21

22

19

20

21

22

DÍA ESPECIAL

19

20

21

22

DÍA ESPECIAL

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

19

20

21

22

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 Diciembre 2022

Sin Cacahuete - - Colegios Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6



- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

7

- Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14

- Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

- Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1

- Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8



15

- Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

22

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog sin pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

2

- Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

- Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16

- Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



- 7** Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8



- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 14** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 15** Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 21** Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga y Tomate
Hot Dog sin pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

2

- Coliflor Rehogada
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

- Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16

- Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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

5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



7 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8



12 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

DÍA ESPECIAL

Ensalada de Lechuga y Tomate
Hot Dog sin pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

2

Coliflor Rehogada
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16

Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + 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

5 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



7 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8



12 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

Sopa de Fideos
Cocido sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Paella de Verduras
Croquetas de Bacalao
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

DÍA ESPECIAL

Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Fritas
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

2 Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + 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

- 5** Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



- 7** Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8



- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

- Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

14

- Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

- Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Legumbre + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

- Paella de Verduras
Croquetas de Bacalao
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

21

- Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

22

DÍA ESPECIAL

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Merluza a la Andaluza
Patatas Fritas
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23

- 1** Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

- 2** Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 9** Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

- 16** Espirales con Atún
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + 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

- 5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



FESTIVO

- 7 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8



FESTIVO

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

- Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

- Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

- Crema de Calabacín ECO
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

- Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

21

- Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Fritas
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

9

- Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

16

- Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

- 2 Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 1 Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



- 7** Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8



- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

13

- Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

- Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

- Crema de Calabacín ECO
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20

- Paella de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21

- Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

DÍA ESPECIAL

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Fritas
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

23

- 1** Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 2** Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 9** Macarrones con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 16** Espirales con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + 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

5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



7 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8



12 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

13

Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Crema de Calabacín ECO
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20

Paella de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

DÍA ESPECIAL

Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Fritas
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

23

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

2 Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9 Macarrones con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Espirales con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + 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

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6



- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 7** Arroz con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 21** Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 1** Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8



- 15** Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta (pasta s/gluten ni huevo)
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog sin pan
Patatas Fritas
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

- 2** Coliflor Rehogada
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 9** Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 16** Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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

5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

6



7 Lentejas Con Arroz
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8



12 Lentejas Estofadas con Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15

Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta (pasta s/gluten ni huevo)
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

22

DÍA ESPECIAL

Ensalada de Lechuga y Tomate
Hot Dog sin pan
Patatas Fritas
Pan y Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

2 Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

9 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + 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.

Menú Guadalajara Diciembre 2022

Sin Legumbres - - Colegios Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6 
FESTIVO

7 Arroz Campesina sin Guisantes
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 
FESTIVO

9 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

12 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Arroz Campesina sin Guisantes
Palometa a la Riojana

Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

16 Espirales con Atún
Pollo Asado

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Coliflor a la Italiana
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Estofado de Patatas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22 
DÍA ESPECIAL
Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog sin pan
Patatas Fritas
Pan y Agua
Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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.