

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta Amatriciana
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16



17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo con Ketchup
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

23

24

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta Amatriciana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16



FESTIVO

17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo con Ketchup
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

23

24

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Menú Guadalajara Junio 2022

Sin Proteína de Leche de Vaca - - Colegios Guadalajara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta Amatriciana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16



FESTIVO

17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo con Ketchup
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

23

24

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 6 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16



FESTIVO

- 17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 21 Ensalada Mixta
Hot Dog (Salchicha de pavo)
Patatas Chips
Agua
Copa de Chocolate
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

23

24

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 6 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

- 1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

- 3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13 Salteado de Verduras
Limanda al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16



- 17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

- 21 Ensalada Mixta
Merluza a la Andaluza
Patatas Chips
Agua
Copa de Chocolate
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22

23

24

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

3 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Verduras
Palometa al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16



17 Coditos con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Asadas
Pan y Agua
Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

23

24

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo)
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Judías Pintas con Arroz
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Paella de Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

3 Judías Verdes Rehogadas con Patata Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

14 Lentejas con Chorizo
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15 Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16



FESTIVO

17 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo con Ketchup
Patatas Chips
Pan y Agua
Copa de Chocolate
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

23

24

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta Amatriciana
Tortilla Francesa con Queso

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Brocoli Salteado
Pollo Asado

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Arroz con Tomate
Limanda al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Arroz con Zanahoria y Calabacín
Bacalao al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Crema de Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo con Ketchup

Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8 Brocoli Salteado
Cinta de Lomo al Horno

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

15 Arroz con Zanahoria y Calabacín
Palometa con Tomate

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

2 Estofado de Patatas con Verduras
Jurel al Horno

Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

9 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)
con Verdura y Patata

Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16



FESTIVO

23

3 Crema de Calabacín
Magro con Tomate

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Crema de Verduras
Caballa en Aceite

Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Coditos con Tomate
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta Amatriciana
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Judías Pintas con Arroz
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

3 Judías Verdes Rehogadas con Patata Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

14 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16



FESTIVO

17 Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Ensalada Mixta sin Atún
Hot Dog
Patatas Chips
Agua
Copa de Chocolate
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22

23

24

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate

Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

7 Judías Pintas con Arroz

Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

1

Paella de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

2

Garbanzos Estofados con Verduras
Jurel al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

3

Judías Verdes Rehogadas con Patata
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras

Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo

Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

16

20 Arroz con Tomate
Limanda al HornoEnsalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

21

Ensalada Mixta
Salchichas de Pavo con Ketchup
Patatas Chips
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22

23

24

mediterránea