

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Arroz Campesina
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 25,29 **Prot:** 23,48 **HC:** 92,73
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 19,10 **Prot:** 34,00 **HC:** 101,95
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Macarrones con Atún
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 20,35 **Prot:** 32,19 **HC:** 93,77
Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Lentejas Castellanas
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 766 **Lip:** 32,88 **Prot:** 30,05 **HC:** 90,97
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14

15

16

17

18



VACACIONES DE SEMANA SANTA

21

22 Códigos con Tomate
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 741 **Lip:** 21,48 **Prot:** 14,96 **HC:** 103,11
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Patatas Guisadas con Chorizo
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 25,44 **Prot:** 34,41 **HC:** 76,74
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 598 **Lip:** 22,04 **Prot:** 25,48 **HC:** 77,51
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 703 **Lip:** 22,70 **Prot:** 42,05 **HC:** 82,47
Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Brócoli Rehogado con Ajitos
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 17,37 **Prot:** 22,15 **HC:** 88,25
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 22,96 **Prot:** 16,74 **HC:** 91,52
Cena: Verdura + Carne + Fruta

30 Lentejas con Chorizo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 25,16 **Prot:** 41,14 **HC:** 85,53
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

CASTILLA Y LEÓN (SEGOVIA)
JORNADA GASTRONÓMICA

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

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

2 Arroz con Tomate
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Garbanzos Estofados con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Pasta Sin Huevo con Atún
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Lentejas Castellanas
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

22 Pasta Sin Huevo con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Patatas Guisadas con Chorizo
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Patata + Fruta

28

28 Brócoli Rehogado con Ajitos
Pasta Sin Huevo Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

30 Lentejas con Chorizo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Lácteo

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

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

2 Arroz con Tomate
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3 Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Arroz Campesina
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Macarrones con Atún
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Lentejas Castellanas
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

22 Coditos con Tomate
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Patatas Guisadas con Chorizo
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Brócoli Rehogado con Ajitos
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

30 Lentejas con Chorizo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

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
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Roti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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

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

2 Arroz con Tomate
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Arroz Campesina
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

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

10 Pasta Sin Gluten con Atún
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Estofado de Patatas con Verduras
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

22 Pasta Sin Gluten con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Patatas Guisadas con Chorizo
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Brócoli Rehogado con Ajitos
Pasta Sin Gluten Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

30 Estofado de Patatas con Verduras
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

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 Abril 2025

Sin Frutos Secos, Ternera ni Cordero - - CEIP la Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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 Abril 2025

Sin Huevo ni Marisco - - CEIP la Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta Sin Huevo con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Bacalao al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Pasta Sin Huevo con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Patata + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Bacalao al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Patata + Lácteo		

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 Abril 2025

Sin Frutos Secos ni Proteína de Leche de Vaca - - CEIP la Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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 Abril 2025

Sin Frutos Secos. LTP, Sin Fruta - - CEIP la Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas (sólo con cebolla) Caballa en Aceite	2 Arroz Rehogado Lomo Asado	3 Pasta Salteada Merluza a la Andaluza	4 Garbanzos Estofados (sólo con cebolla) Tortilla de Patata con Cebolla
	Pan y Agua Yogur	Pan Integral y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur
7 Arroz Rehogado Tortilla Francesa con Atún	8 Pollo Asado Patatas Dado	9 Sopa de Cocido Garbanzos con Carne Magra	10 Pasta Rehogada con Atún Filete de Pollo al Horno	11 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Merluza al Horno
Pan y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur	Pan Integral y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur
14	15	16	17	18
21	22 Pasta Salteada Croquetas de Jamón	23 Patatas Guisadas con Chorizo sin Pimiento Bacalao al Horno	24 Judías Blancas Estofadas (sólo con cebolla) Tortilla Francesa	25 Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Yogur
	Pan y Agua Yogur	Pan Integral y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur	
28 Puré de Patata Pasta Rehogada con Carne de Pollo	29 Arroz Rehogado Tortilla Francesa	30 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Merluza al Horno		
Pan y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur	Pan Integral y Agua Yogur		

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.
AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO