Menú Guadalajara Abril 2024

Basal - . - Colegios Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**3** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**4** Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	**5** Macarrones con Tomate Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	**9** ***Kcal:*** 713 ***Lip:*** 24,09 ***Prot:*** 32,34 ***HC:*** 88,41 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo Espirales Amatriciana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**10** ***Kcal:*** 703 ***Lip:*** 20,90 ***Prot:*** 34,21 ***HC:*** 77,15 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**11** ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,31 ***Prot:*** 39,53 ***HC:*** 92,04 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada	**12** ***Kcal:*** 776 ***Lip:*** 24,03 ***Prot:*** 38,37 ***HC:*** 101,39 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
15 ***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 30,29 ***Prot:*** 33,71 ***HC:*** 68,10 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**16** ***Kcal:*** 749 ***Lip:*** 22,08 ***Prot:*** 33,13 ***HC:*** 85,96 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**17** ***Kcal:*** 656 ***Lip:*** 20,22 ***Prot:*** 43,88 ***HC:*** 77,92 ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo Paella Mixta. Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**18** ***Kcal:*** 600 ***Lip:*** 14,12 ***Prot:*** 27,85 ***HC:*** 93,73 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	**19** ***Kcal:*** 754 ***Lip:*** 30,73 ***Prot:*** 31,43 ***HC:*** 91,27 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
22 ***Kcal:*** 702 ***Lip:*** 23,01 ***Prot:*** 22,30 ***HC:*** 84,29 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**23** ***Kcal:*** 680 ***Lip:*** 27,49 ***Prot:*** 32,91 ***HC:*** 78,35 ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta Cocido Maragato Pan y Agua Fruta de Temporada	**24** ***Kcal:*** 688 ***Lip:*** 19,80 ***Prot:*** 35,73 ***HC:*** 96,21 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta Fideuá de Verduras ECO Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**25** ***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,31 ***Prot:*** 39,53 ***HC:*** 92,04 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**26** ***Kcal:*** 617 ***Lip:*** 31,17 ***Prot:*** 32,52 ***HC:*** 52,13 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
29 ***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 16,50 ***Prot:*** 29,42 ***HC:*** 94,10 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**30** ***Kcal:*** 521 ***Lip:*** 13,09 ***Prot:*** 30,92 ***HC:*** 72,91 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial	***Kcal:*** 670 ***Lip:*** 17,93 ***Prot:*** 35,34 ***HC:*** 91,51 ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	***Kcal:*** 689 ***Lip:*** 27,22 ***Prot:*** 27,24 ***HC:*** 86,77 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 724 ***Lip:*** 32,71 ***Prot:*** 24,71 ***HC:*** 81,37 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
Kcal: 690 ***Lip:*** 26,60 ***Prot:*** 26,72 ***HC:*** 86,25 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 741 ***Lip:*** 23,00 ***Prot:*** 49,74 ***HC:*** 86,35 ***Cena:*** Arroz + Huevo + 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 Abril 2024

Sin Gluten - . - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	4 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	5 Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	9 Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo) Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	10 Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo) Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	25 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
29 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	30 Crema de Verduras ECO Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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 2024

Sin Frutos Secos - . - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	4 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	5 Macarrones con Tomate Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	9 Espirales Amatriciana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	10 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	17 Paella Mixta. Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 Cocido Maragato Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	25 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
29 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	30 Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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 2024

Sin Huevo - . - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Lentejas Con Arroz Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**3** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**4** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**5** Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**9** Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo) Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**10** Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**11** Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**12** Judías Blancas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo) Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**16** Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	**17** Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**18** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**19** Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta
22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**23** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**24** Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	**25** Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**26** Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta
29 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**30** Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta			

mediterráneo

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 2024

Sin Frutos Secos ni Proteína de Leche de Vaca - . - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	4 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	5 Macarrones con Tomate Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	9 Espirales Amatriciana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	10 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Coditos con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 Cocido Maragato Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	25 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
29 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	30 Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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 2024

Sin Cacahuete - . - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	4 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	5 Macarrones con Tomate Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	9 Espirales Amatriciana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	10 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	17 Paella Mixta. Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 Cocido Maragato Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	25 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
29 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	30 Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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 2024

Sin Huevo ni Marisco - . - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Lentejas Con Arroz Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Verdura + Lácteo	**3** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**4** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**5** Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**9** Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo) Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**10** Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**11** Arroz con Tomate Abadejo al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**12** Judías Blancas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo) Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**16** Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	**17** Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**18** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**19** Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta
22 Arroz Campesina Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**23** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**24** Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	**25** Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**26** Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta
29 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**30** Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta			

mediterráneo

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 2024

Sin Frutos Secos, Ternera ni Cordero - . - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	4 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	5 Macarrones con Tomate Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	9 Espirales Amatriciana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	10 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	17 Paella Mixta. Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Sopa de Fideos Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	25 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
29 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	30 Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Tortilla Francesa con Atún Pan y Agua Yogur	3 Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan y Agua Yogur	4 Sopa de Cocido Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata Pan y Agua Yogur	5 Pasta Salteada Abadejo a la Andaluza Pan y Agua Yogur
8 Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur	9 Pasta Salteada Caballa en Aceite Pan y Agua Yogur	10 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Cinta de Lomo Adobada al Horno Pan Integral y Agua Yogur	11 Arroz Rehogado Merluza al Horno Pan y Agua Yogur	12 Judías Blancas Estofadas (sólo con cebolla) Tortilla de Patata con Cebolla Pan y Agua Yogur
15 Pasta Rehogada con Queso Salchichas de Pavo al Horno Pan y Agua Yogur	16 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Tortilla Francesa con Queso Pan y Agua Yogur	17 Arroz Rehogado Merluza al Horno Pan Integral y Agua Yogur	18 Sopa de Cocido Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata Pan y Agua Yogur	19 Puré de Patata Salmón al Horno Pan y Agua Yogur
22 Arroz Rehogado Merluza al Horno Pan y Agua Yogur	23 Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata Sopa de Cocido Pan y Agua Yogur	24 Pasta Salteada Bacalao al Horno Pan Integral y Agua Yogur	25 Judías Pintas Estofadas (solo con cebolla) Tortilla de Patata con Cebolla Pan y Agua Yogur	26 Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
29 Pasta Rehogada con Atún Tortilla Francesa Pan y Agua Yogur	30 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Filete de Pollo al Horno Pan y Agua Yogur			

mediterránea

R.D.