

Menú Guadalajara Mayo 2022

Basal - Colegios Guadalajara

Lunes

- 2 Crema de Verduras
- Bacalao con Tomate
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Martes

- 3 Arroz a Banda
- Pollo Asado
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Miércoles

- 4 Lentejas Estofadas con Verduras
- Tortilla Francesa con Queso
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Jueves

- 5 Coditos al Gratén
- Jurel al Horno
- Guisantes Rehogados
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Viernes

- 6 Potaje de Garbanzos con Espinacas
- Cinta de Lomo al Horno
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 588 Lip: 17,71 Prot: 31,91 HC: 77,01

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 9 Crema de Coliflor
- Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 708 Lip: 19,43 Prot: 38,52 HC: 97,77

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 10 Estofado de Patatas con Verduras
- Tortilla Francesa con Atún
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 691 Lip: 27,67 Prot: 29,06 HC: 84,38

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 751 Lip: 21,34 Prot: 36,03 HC: 93,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 12 Paella de Marisco
- Salchichas Frescas al Horno
- Zanahorias al Ajillo
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 729 Lip: 24,20 Prot: 45,78 HC: 85,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 13 Judías Pintas Estofadas
- Merluza a la Gallega
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 657 Lip: 19,96 Prot: 17,43 HC: 102,47

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 16 Macarrones Napolitana
- Salmón al Horno
- Pimientos Asados
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 585 Lip: 23,62 Prot: 22,60 HC: 72,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 17 Lentejas con Chorizo
- Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 17,67 Prot: 37,08 HC: 102,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Judías Verdes con Tomate
- Albóndigas de Ternera a la Jardinera
- Patatas Dado
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 776 Lip: 29,84 Prot: 24,79 HC: 107,59

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 19 Garbanzos Encebollados
- Merluza a la Andaluza
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 668 Lip: 20,76 Prot: 37,24 HC: 86,07

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 20 Arroz Campesina
- Alitas de Pollo al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 757 Lip: 28,63 Prot: 32,65 HC: 91,50

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 23 Crema de Calabacín con Picatostes
- Limanda al Horno
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 28,64 Prot: 30,01 HC: 78,14

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 24 Arroz con Tomate
- Tortilla Francesa de York
- Ensalada de Lechuga y Cebolla
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 31,65 Prot: 22,27 HC: 72,88

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Kcal: 687 Lip: 22,21 Prot: 37,84 HC: 86,53

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Fideuá de Verduras
- Palometa a la Riojana
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 872 Lip: 37,30 Prot: 36,74 HC: 101,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
- Roti de Pavo al Horno
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 624 Lip: 18,94 Prot: 30,30 HC: 85,04

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 30 Menestra de Verduras Rehogada
- Escalope de Pollo
- Patatas Revolconas
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 669 Lip: 23,97 Prot: 19,37 HC: 97,09

Cena: Verdura + Ave + Fruta

31



FESTIVO

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipídios: 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.