

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Cерdo - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Carne - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado

Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate

Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Legumbre + Fruta

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Lácteo

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Legumbre + Fruta

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

21 Menestra de Verduras

Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Patata + Lácteo

Cena: Verdura + Patata + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Legumbre + Lácteo

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Huevo + Fruta

Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Legumbre + Fruta

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Huevo - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Pasta Sin Huevo con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Verdura + Lácteo

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Verdura + Lácteo

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Pasta Sin Huevo con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Verdura + Fruta

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Legumbre - - CEP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada

Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla
Puerro y Pimiento

Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)
con Verdura y Patata

Fruta de Temporada

Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Arroz Rehogado

Salmón con Salsa de Romero

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Estofado de Patatas con Verduras

Salchichas de Pavo al Horno

Tomate Aliñado con AOVE

Fruta de Temporada

Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina Sin Guisantes

Merluza a la Andaluza

Ensalada de Tomate

Fruta de Temporada

Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Crema de Verduras ECO

Cordon Bleu

Ensalada de Lechuga

Fruta de Temporada

Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada

Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Pimientos Asados

Piña al Natural

Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Estofado de Patatas con Verduras

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla,
Puerro y Pimiento

Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con
Verdura y Patata

Fruta de Temporada

Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Crema de Verduras ECO

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga

Fruta de Temporada y Yogur

Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Crema de Verduras ECO

Pollo Asado

Patatas Panadera

Fruta de Temporada y Yogur

Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Estofado de Patatas con Verduras

Merluza en Papillote

Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Yogur

Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Arroz con Tomate

Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada y Yogur

Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACION NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta
Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

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

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta
Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Gluten - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Pasta Sin Gluten con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

20 Pasta Sin Gluten con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

9 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Pescado - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Verdura + Fruta

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Patata + Fruta

Cena: Verdura + Patata + Fruta

20 Coditos con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Lácteo

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Pasta + Verdura + Fruta

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

8 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Ave + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Verdura + Fruta

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Filete de Pollo al Horno
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Huevo + Fruta

Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Gluten Ni Lactosa - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Pasta Sin Gluten con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

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

20 Pasta Sin Gluten con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta
Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

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

9 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Pasta + Pescado + Fruta
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Pasta + Huevo + Fruta
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Patata + Pescado + Fruta
Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Verdura + Carne + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Enero 2026

Sin Lentejas - - CEIP San Roque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado

Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate

Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza

Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza

Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu

Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO

Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural
Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Sopa de Cocido

Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana

Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Patata + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate

Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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.