

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>5</div>	<div>6</div>	<div>7</div>	<div>8</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>12</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Sopa de Fideos</div> <div>Cocido Sin Cerdo</div> <div></div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Merluza a la Andaluza</div> <div>Ensalada de Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>15</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>
<div>19</div> <div>Brocoli Salteado</div> <div>Lentejas con Pollo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Coditos con Tomate</div> <div>Salmón con Salsa de Romero</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Menestra de Verduras</div> <div>Cordon Bleu</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>23</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Merluza en Papillote</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>
<div>26</div> <div>Crema de Brócoli y Zanahoria</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Boquerones a la Andaluza</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div></div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>30</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Carne - - CEIP San Roque

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Legumbre + Lácteo Cena: Verdura + Legumbre + 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
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	13	Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Legumbre + Fruta Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	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	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
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	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	21	Menestra de Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Lácteo Cena: Verdura + Patata + 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	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
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	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	28	Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	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, 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
<div>5</div>	<div>6</div>	<div>7</div>	<div>8</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>12</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Pasta Sin Huevo con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Verdura + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Merluza a la Andaluza</div> <div>Ensalada de Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>15</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Verdura + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Verdura + Fruta</div>
<div>19</div> <div>Brocoli Salteado</div> <div>Lentejas con Pollo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Verdura + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Pasta Sin Huevo con Tomate</div> <div>Salmón con Salsa de Romero</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Cordon Bleu</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>23</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Merluza en Papillote</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>
<div>26</div> <div>Crema de Brócoli y Zanahoria</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Lomo al Pepe</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>30</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Legumbre - - CEIP San Roque

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados	9	Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga
							Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	14	Arroz Campesina Sin Guisantes Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate	15	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera
			Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta		Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20	Arroz Rehogado Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria	21	Crema de Verduras ECO Cordon Bleu Ensalada de Lechuga	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria	23	Estofado de Patatas con Verduras Merluza en Papillote Verduras Asadas
			Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta		Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta		Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
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	27	Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE	28	Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado	29	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	30	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria
			Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta		Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + 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 Enero 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>5</div>	<div>6</div>	<div>7</div>	<div>8</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>12</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Merluza a la Andaluza</div> <div>Ensalada de Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>15</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>
<div>19</div> <div>Brocoli Salteado</div> <div>Lentejas con Pollo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Coditos con Tomate</div> <div>Salmón con Salsa de Romero</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Cordon Bleu</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>23</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Merluza en Papillote</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>
<div>26</div> <div>Crema de Brócoli y Zanahoria</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Boquerones a la Andaluza</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Lomo al Pepe</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>30</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + 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 Cena: Pasta + Pescado + Fruta
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	13	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	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	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	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
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	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	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	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	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
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	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	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + 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	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 Cena: Verdura + Carne + 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.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		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	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
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	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta Cena: Verdura + Patata + Fruta	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	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	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	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	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	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + 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
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	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	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	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

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Gluten Ni Lactosa - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>5</div>	<div>6</div>	<div>7</div>	<div>8</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>12</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Pasta Sin Gluten con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)</div> <div>Ensalada de Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>15</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</div> <div>Pasta + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>
<div>19</div> <div>Brocoli Salteado</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Pasta Sin Gluten con Tomate</div> <div>Salmón con Salsa de Romero</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>23</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Merluza en Papillote</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>
<div>26</div> <div>Crema de Brócoli y Zanahoria</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>30</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + 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
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	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	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	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
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	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	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	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + 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
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	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	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	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