

Menú Guadalajara Octubre 2024

Sin Carne - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 7 Crema de Zanahoria ECO Limanda al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	1 Sopa de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Espaguetis con Tomate y Queso Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Guisantes a la Sevillana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Lácteo
7 8 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	8 9 Arroz del Señoret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	11 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Fruta	
14 Brócoli Salteado Empanadillas de Atún Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Coditos al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	18 18 Judías Pintas Estofadas Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 22 Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	23 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa con Queso Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 28 Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 29 Judías Pintas Estofadas Caballa en Aceite Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	31 Sopa de Arroz Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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 Octubre 2024

Sin Cerdo - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Sopa de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Espaguetis con Tomate y Queso Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Guisantes a la Sevillana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo	
7 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Estofado de Patatas con Verduras Salmon al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señoret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Coditos al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + 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 Octubre 2024

Sin Gluten - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta</p>	<p>2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>3 Pasta Sin Gluten al Gratén Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>4 Guisantes a la Sevillana Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo</p>
<p>7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9 Arroz del Señoret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>
<p>14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>15 Pasta Sin Gluten al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>16 Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>18 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta</p>
<p>21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo</p>	<p>22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24 Pasta Sin Gluten con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>25 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Cebolla Asada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>
<p>28 Judías Verdes con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta</p>	<p>30 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	

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 Octubre 2024

Sin Pescado - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2 1 Sopa de Coliflor Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	3 2 Garbanzos a la Catalana Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4 3 Espaguetis con Tomate y Queso Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 4 Guisantes a la Sevillana Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo
6 8 Patatas a la Riojana Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 9 Arroz con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	8 10 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	9 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 12 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
11 14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	12 15 Coditos al Gratén Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 16 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	14 17 Paella de Verduras Salchichas de Pavo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 18 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
16 21 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	17 22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	19 24 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 25 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Fruta
21 28 Judías Verdes con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	22 29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	23 30 Fideuá de Verduras ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	25

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 Octubre 2024

Sin Legumbre - - CEP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Sopa de Coliflor Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Estofado de Patatas con Verduras Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señoret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Crema de Calabacín ECO Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Crema de Calabacín ECO Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Cebolla Asada Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Estofado de Patatas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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 Octubre 2024

Sin Gluten Ni Lactosa - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Pasta Sin Gluten con Tomate Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Guisantes a la Sevillana Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señoret Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Pasta Sin Gluten con Tomate Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Pasta Sin Gluten con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Cebolla Asada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Judías Verdes con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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 Octubre 2024

Sin Lentejas - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Sopa de Coliflor Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Espaguetis con Tomate y Queso Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Guisantes a la Sevillana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señoret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Coditos al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + 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.