

Menú Guadalajara Octubre 2024

Sin Carne - - CEIP San Roque

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

mediterránea

Menú Guadalajara Octubre 2024

Sin Cerdo - - CEIP San Roque

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

mediterránea

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

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

mediterránea

Menú Guadalajara Octubre 2024

Sin Legumbre - - CEIP San Roque

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<div>1</div> <div>Sopa de Coliflor</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Carne + Fruta</div>	<div>2</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Sardinas al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>4</div> <div>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento</div> <div>Merluza a la Andaluza</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Patata + Ave + Lácteo</div>
<div>7</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Lacón a la Gallega</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>8</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Salmón al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>9</div> <div>Arroz del Señoret</div> <div>Tortilla Francesa con Queso</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>10</div> <div>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento</div> <div>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>11</div> <div>Crema de Calabaza ECO</div> <div>Merluza en Salsa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>
<div>14</div> <div>Brócoli Salteado</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div>	<div>15</div> <div>Crema de Calabacín ECO</div> <div>Jurel al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>16</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>17</div> <div>Paella de Verduras</div> <div>Limanda a la Bilbaína</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Crema de Calabacín ECO</div> <div>Lomo al Ajillo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div>
<div>21</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Verdura + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Cinta de Lomo Adobado al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>23</div> <div>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento</div> <div>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>24</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>25</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Cebolla Asada</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>
<div>28</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div>	<div>29</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Zanahoria Rehogada</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div>	<div>30</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Merluza a la Andaluza</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>31</div> <div>Sopa de Arroz</div> <div>Cinta de Lomo Adobado al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	

mediterránea

Menú Guadalajara Octubre 2024

Sin Gluten Ni Lactosa - - CEIP San Roque

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

mediterránea

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

mediterránea