

Menú Guadalajara Abril 2022

Hipercolesterolemia - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras
Ragout de Ternera Estofada

Patatas Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Estofado de Patatas con Verduras
Limanda a la Gallega

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne Magra, Verdura y Patata

Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Palometa al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Crema de Calabacín
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Patata + Pescado + Fruta

11



FESTIVO

12



FESTIVO

13



FESTIVO

14



FESTIVO

15



FESTIVO

18



FESTIVO

19 Macarrones Napolitana
Medallón de Salmón al Horno

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Brocoli Salteado
Pollo Asado

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Paella de Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

Judías Verdes Rehogadas
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

26

Judías Pintas con Arroz
Palometa al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

Crema de Zanahoria
Filete de Pollo al Horno

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28

Pasta con Tomate
Bacalao al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne Magra, Verdura y Patata
Repollo Rehogado

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea