





# Menú Guadalajara Marzo 2024

Diabético 4 Raciones - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>4</b></p> <p>Crema de Calabacín sin Patata</p> <p>Pasta Boloñesa de Pollo (90 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 2 R de HC</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC</p> <p>Limanda al Horno</p> <p>Champiñón Rehogado</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas Estofadas (75 g lentejas, 32,5 g patata) 2 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa.</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>7</b></p> <p>Estofado de Patatas con Verduras (patata 130 g) 2 R de HC</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>
<p><b>11</b></p> <p>Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>12</b></p> <p>Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC</p> <p>Limanda en Salsa</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con Verduras (76g arroz) 2 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC</p> <p>Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Brócoli Salteado (150 g brócoli, patata 65 g) 1,5 R HC</p> <p>Filete de Pollo al Horno</p> <p>Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Paella de Verduras (75 g arroz) 2 R de HC</p> <p>Lacón a la Gallega</p> <p>Champiñón Rehogado</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa con Atún.</p> <p>Ensalada Tricolor</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Judías Blancas con Choco (Judías 110g, sin patata) 2 R de HC</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Judías Blancas Estofadas (82,5g judías, sin patata) 1,5 R de HC</p> <p>Caballa en Aceite</p> <p>Arroz Pilaf (38 G) 1 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>26</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>27</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>28</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>Coditos al Gratén (112,5 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 2,5 R de HC</p> <p>Merluza a la Bilbaína</p> <p>Pimiento Asado en Guiso</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>

mediterránea