

Menú Guadalajara Junio 2023

Bajo en Grasa/Colesterol - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12 Arroz Campesina
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Arroz con Tomate
Gallo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

6 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Ensalada Mixta
Cinta de Lomo al Horno

Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Coditos con Tomate
Jurel al Horno

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

1 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8



FESTIVO

15 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado

Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22

2 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9 Macarrones Napolitana
Gallo al Horno

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa.

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

DÍA ESPECIAL

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.