

Menú Guadalajara Junio 2024*

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza Pollo al Ajillo Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	13 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne Magra, Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	14 Espirales con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	18 Sopa de Fideos Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Arroz con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	21 Macarrones Napolitana Paninis Caseros de Atún Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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.