

# Menú Guadalajara Marzo 2024

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO.  
Espirales a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate  
Limanda al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones con Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate  
Limanda en Salsa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22 Codos con Tomate  
Merluza a la Bilbaína  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

25   
**FESTIVO**

26   
**FESTIVO**

27   
**FESTIVO**

28   
**FESTIVO**

29   
**FESTIVO**

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.