

# Menú Guadalajara Mayo 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta		



FESTIVO



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.