

Menú Guadalajara Abril 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate (57 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate) 1,5 R de HC Lomo Asado Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras (90) g pasta 2 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras (75g garbanzos y 65 g patata) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
7 Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes Rehogadas 125 g judías 0,5 R de HC Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido (27,5 g garbanzos, 32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta con Atún (67,5 g pasta y 50 g tomate) 2 R de HC Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 65 g patata) 2,5 R de HC Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Estofado de Patatas con Verduras (patata 130 g) 2 R de HC Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate) Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO (calabacín 150g, zanahoria 100g, patata 32,5g) 1,5 R de HC Pollo Asado Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC Pasta Boloñesa (67,5 g pasta y 1 cucharada salsa tomate frito) 1,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas (75 g lentejas, 32,5 g patata) 2 R de HC Merluza al Horno Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea