

# Menú Guadalajara Abril 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> 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 <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>2</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>3</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>4</b> 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 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
<b>7</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>8</b> 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 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>9</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>10</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>11</b> 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 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>23</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>24</b> 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 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>25</b> 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 <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>28</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>30</b> 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 <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea