

Menú Guadalajara Diciembre 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC Magro de Cerdo con Tomate Champiñón Rehogado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	3 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Bacalao al Ajoarriero Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Judías Verdes con Tomate y Patata (125 g judías, 50 g salsa tomate, 45 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Ave + Fruta	5 Sopa de Cocido (22,5 g fideos) 0,5 R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	6
9 Crema de Coliflor (130 g) patata 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate (38 g arroz y 1 cucharada de tomate) 1 R de HC Pollo Asado Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Garbanzos Estofados con Patata (55g garbanzos, 65g patata cocida) 2R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Pasta con Tomate (67,5 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 1,5 R de HC Estofado de Pavo Zanahorias al Ajillo 100 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13
16 Crema de Zanahoria (patata 32,5g, zanahoria 100 g) 1 R de HC Lacón a la Gallega Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	17 Estofado de Patatas con Verduras (130 g patata) 2 R de HC Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Coliflor. (150g coliflor) 0,5R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	19 Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Carne + Fruta	20



FESTIVO

mediterránea