

Menú Guadalajara Mayo 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	6 Crema de Coliflor Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	7 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Merluza a la Bilbaina Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	8 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9 Espinacas Salteadas con Ajo Spaguetti Aglio e Tonno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta
12 Judías Verdes Rehogadas Ragout de Ternera Estofada Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	14 Arroz con Tomate Salmón al Horno Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	15 Garbanzos Viudos Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	16 Codos Napolitana Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	22 Guisantes Rehogados Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	23 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
26 Codos con Tomate Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	27 Alubias Blancas Campesinas Bacalao al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	28 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Menestra de Verduras al Pimentón Marmitako de Salmón Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Castellanas Carcamusas Toledanas Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Pescado + Fruta

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.