Menú Guadalajara in situ Noviembre 2026

Sin Gluten - . - CEIP Nº 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz con Tomate Merluza a la Marinera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	4 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	5 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Sopa de Cocido Vegetal (Fideos s/gluten ni Huevo) Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
9 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	10 Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	11 Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	12 Arroz Campesina Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan Sin Gluten y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	17 Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo) Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	18 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	19 Patatas a la Riojana Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	20 FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	24 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	25 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	26 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan Sin Gluten y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO				

mediterráneo

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.

Menú Guadalajara in situ Noviembre 2026

Sin Huevo - . - CEIP Nº 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Arroz con Tomate Merluza a la Marinera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**4** Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	**5** Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**6** Sopa de Cocido Vegetal (Fideos s/gluten ni Huevo) Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
9 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**10** Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	**11** Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	**12** Arroz Campesina Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**13** Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	**17** Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo) Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**18** Lentejas Castellanas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	**19** Patatas a la Riojana Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**20** FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	**24** Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**25** Lentejas Guisadas "de la Abuela" Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**26** Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**27** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha. sin huevo) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO				

mediterráneo

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.

Menú Guadalajara in situ Noviembre 2026

Diabético 4 Raciones - . - CEIP Nº 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz con Tomate (76g de arroz con una cucharadita de tomate) 2 R Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	4 Crema de Zanahoria (200g zanahoria y 65g patata) 2R Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	5 Pasta al Ajillo (90 g pasta) 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	6 Sopa de Cocido Vegetal (Fideos 45g) 1 R de HC Cocido Vegetal (55g Garbanzos, 32'5g Patata, 50g Zanahoria, 63g J.Verdes) 2R de HC Repollo Rehogado (25g) Pan (10 g) 0,5R de HC Yogur Natural 0,5 R de HC
9 Pasta Salteada (90 g pasta) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	10 Crema de Verduras ECO (65g patata, 100g zanahoria, 100g calabaza) 2 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	11 Guisantes Rehogados (100 g) 1 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera horno o Asada (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	12 Arroz Campesina (75 g) 2 R de HC Palometa con Tomate (una cucharadita de tomate) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	13 Crema de Coliflor (150g), Patata (32,5g) y Zanahoria (100g) 1,5 R de HC Garbanzos Encebollados (55 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Natural 0,5 R de HC
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (100g calabaza, 100g zanahoria, 65g patata) 2 R de HC Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	17 Fideuá de Verduras (90 g pasta) 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	18 Lentejas Castellanas (50g lentejas, 65g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	19 Estofado de Patatas con Verduras (130 g patata) 2 R de HC Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	20 FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO (65g patata, 100g zanahoria, 100g calabaza) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	24 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras (90g pasta) 2 R de HC Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	25 Lentejas Guisadas "de la Abuela" (50g lentejas, 65g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	26 Arroz con Salsa de Pimientos Asados (76 g arroz) 2 R de HC Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	27 Crema de Verduras (97,5 g patata) 1,5 R de HC Alubias Suaves (55 g judías, sin patata) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Natural 0,5 R de HC
30 Crema de Zanahoria (65 g patata y 100 g zanahoria) 1 R de HC Arroz a la Cubana (con huevo cocido y muy poco tomate) (38 g) 1 R Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC				

mediterráneo

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g)
El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego
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.

Menú Guadalajara in situ Noviembre 2026

Sin Proteína de Leche de Vaca - . - CEIP Nº 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz con Tomate Merluza a la Marinera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Ave + Fruta	4 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo	5 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	6 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur de Soja **Cena:** Arroz + Huevo + Fruta
9 Pasta Salteada Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	10 Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Huevo + Fruta	11 Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo	12 Arroz Campesina Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera **Cena:** Verdura + Ave + Fruta	13 Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur de Soja **Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo	17 Fideuá de Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	18 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo	19 Patatas a la Riojana Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera **Cena:** Verdura + Ave + Fruta	20 FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo	24 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	25 Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo	26 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera **Cena:** Verdura + Ave + Fruta	27 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur de Soja **Cena:** Pasta + Huevo + Fruta
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo				

mediterráneo

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.

Menú Guadalajara in situ Noviembre 2026

Sin Cerdo - . - CEIP Nº 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz con Tomate Merluza a la Marinera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	4 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur
9 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Guisantes Rehogados Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Arroz Campesina Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Fideuá de Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20 FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada				

mediterráneo

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.

Menú Guadalajara in situ Noviembre 2026

Sin Frutos Secos ni Marisco - . - CEIP Nº 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	4 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur
9 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Fideuá de Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Patatas a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20 FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada				

mediterráneo

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.