

Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada	1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
12 	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Marinera Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Albóndigas de Pollo Estofadas Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
			29 Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur

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.

Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

Sin Gluten - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes

- 5** 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



- 19** Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

- 26** Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 6** Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada



- 13** Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

- 20** Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

- 27** Estofado de Patatas con Verduras
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 7** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten ni Huevo)
Cocido Completo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

- 14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

- 21** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)
Cocido Completo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Salchichas de Pavo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 8** Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 15** Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 29** Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Viernes

- 2** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



- 9** Crema de Calabacín y Puerro
Arroz Meloso con Verduritas

- Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



- 16** Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo)
Garbanzos Crujientes al Horno

- Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



- 23** Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

- Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves

- Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



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.

Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

Sin Huevo - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz con Salchichas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur
12	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
19 Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
26 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Sopa de Arroz con Calamares Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur



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.

Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

Sin Proteína de Leche de Vaca - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Pasta (integral) Salteada Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur de Soja
12	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur de Soja
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur de Soja
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz con Tomate Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur de Soja
			29 Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur de Soja



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.

Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes

- 5** Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



- 19** Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 26** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 6** Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



- 13** Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 20** Macarrones Integrales al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 27** Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 7** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 21** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 8** Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 15** Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



- 22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 29** Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Viernes

- 2** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



- 9** Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur



- 16** Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur



- 23** Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur



- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



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.

Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

Diabetes 4 R - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 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	2 Crema de Verduras ECO (32,5g patata, 50g zanahoria, 50g calabaza) 1 R de HC Alubias Suaves (55 g judías, sin patata) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Natural (0,5 R) 1R de HC
5 Crema de Zanahoria (patata 32,5g, zanahoria 100 g) 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	6 Pasta Salteada (90 g pasta) 2 R de HC Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	7 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (10 g) 0,5R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	8 Estofado de Patatas con Verduras (130 g patata) 2 R de HC Merluza al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	9 Crema de Calabacín y Puerro (50g puerro, 100g calabacín, 65g patata) 1,5 R de HC Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso (50g lentejas, 19g arroz) 1,5 R de HC Pan (10 g) 0,5R de HC Yogur Natural 0,5 R de HC
12 	13 Coliflor Rehogada (150 g) 0,5 R de HC Ragout de Ternera con Verduras (sin Patata) Patatas Panadera al Horno o Asada (52.5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata (55g judía blanca, 100g calabaza, 32,5g patata) 2 R HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	15 Arroz Rehogado (76) g 2 R de HC Palometa con Tomate (una cucharadita de tomate) Ensalada de Lechuga Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	16 Sopa de la Huerta (45g fideos) 1 R de HC Garbanzos Crujientes al Horno (70g garbanzos, una cucharadita tomate) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Natural (0,5 R) 1R de HC Arroz Pizzero (76g arroz, una cucharadita de tomate) 2 R de HC Potaje Tradicional (Garbanzos 55g, sin patata) 1R de HC
19 Lentejas Castellanas (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	20 Pasta al Ajillo (90 g pasta) 2 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	21 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (10 g) 0,5R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	22 Crema de Verduras ECO (65g patata, 100g zanahoria, 100g calabaza) 2 R de HC Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	23 Pan (10 g) 0,5R de HC Yogur Natural 0,5 R de HC
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras (90g pasta) 2 R de HC Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	27 Lentejas Hortelanas (50g lentejas, 65g patata) 2 R de HC Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	28 Crema Fina de Patata (130g patata) 2 R de HC Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	29 Sopa de Arroz con Calamares (76g) 2 R de HC Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC	30 Crema de Zanahoria (200g) y Manzana (50g) 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

mediterránea

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.