

Menú Guadalajara in situ Septiembre 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Pasta Salteada Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur de Soja
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja
21	Pasta Salteada Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur de Soja
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				



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 Septiembre 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	10	Pasta sin gluten ni huevo Carbonara con York Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Yogur
14	Coliflor a la Gallega Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	16	Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) Alubias Suaves Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Yogur
21	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	22	Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan Sin Gluten y Agua Yogur
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo) Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	30	Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada				

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 Septiembre 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Pasta sin gluten ni huevo Carbonara con York Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
21	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	22	Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo) Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				

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 Septiembre 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Pasta Salteada Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Natural sin Azúcar ni Edulcorante
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Natural sin Azúcar ni Edulcorante
21	Pasta Salteada Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Rehogados Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur Natural sin Azúcar ni Edulcorante
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				

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 Septiembre 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Macarrones Integrales a la Carbonara con York Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
14	Coliflor a la Gallega Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
21	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				

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 Septiembre 2026

Sin Judías Blancas ni Pintas - - CEIP Nº 3 - Virgen de la Granja

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Macarrones Integrales a la Carbonara con York Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
21	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				

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 Septiembre 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Macarrones Integrales a la Carbonara con York Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
21	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				

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 Septiembre 2026

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Garbanzos a la Catalana Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Pasta Salteada Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Crema de Zanahoria ECO Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	16	Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Sopa de la Huerta Alubias Suaves Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	18	Arroz con Tomate Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
21	Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23	Guisantes Rehogados Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Arroz Meloso con Verduritas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Fideuá de Verduras Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada				



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 Septiembre 2026

Diabetes 5,5 Raciones - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Tomate (133 g arroz, 1 cucharada tomate) 3,5 R de HC	9	Judías Verdes Rehogadas (125 g judías) 0,5 R de HC	10	Pasta Salteada (158 g pasta) 3,5 R de HC	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (100g calabaza, 100g zanahoria, 65g patata) 2 R de HC
			Caballa en Aceite		Garbanzos a la Catalana (137,5g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 3R de HC		Tortilla Francesa		Lomo al Ajillo al Horno
			Ensalada de Lechuga y Maíz				Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Panadera al Horno o Asada (70 g patata) 2 R de HC
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" (75g lentejas, 97,5g patata) 3 R de HC	15	Pan (20 g) 1 R de HC	16	Pan (20 g) 1 R de HC	17	Pan (20 g) 1 R de HC	18	Pan (20 g) 1 R de HC
	Tortilla Francesa		Piña al Natural (85g) 1R		Fruta de Temporada 1R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC
	Tomate Aliñado con AOVE		Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 200 g) 3 R de HC		Pasta Salteada (158 g pasta) 3,5 R de HC		Sopa de la Huerta (45g fideos) 1 R de HC		Arroz con Tomate (152 g arroz, 1 cucharada tomate) 4 R de HC
21	Pan (20 g) 1 R de HC	22	Filete de Pollo al Horno	23	Tortilla Francesa con Atún	24	Alubias Suaves (110g judías, 32,5g patata) 2,5 de HC	25	Merluza al Horno
	Fruta de Temporada 1,5 R de HC		Pimientos Asados		Ensalada de Lechuga		Pan (20 g) 1 R de HC		Ensalada de Lechuga y Maíz
			Pan (20 g) 1 R de HC		Pan (20 g) 1 R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		Pan (20 g) 1 R de HC
28	Pasta Salteada (158 g pasta) 3,5 R de HC	29	Fruta de Temporada 1,5 R de HC	30	Fruta de Temporada 1R de HC	24	Arroz Meloso con Verduritas (133g arroz) 3,5 R de HC	25	Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC
	Tortilla Francesa		Crema de Verduras ECO (130g patata, 100g zanahoria, 100g calabaza) 3 R de HC		Guisantes Rehogados 150 g 1,5 R de HC		Palometa con Tomate (una cucharadita de tomate)		Guiso de Coliflor (150g) , Patata (65g) y Zanahoria (100g) 2 R de HC
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Merluza al Horno		Pollo Asado		Ensalada de Lechuga y Maíz		Garbanzos Crujientes al Horno (140 garbanzos, una cucharadita tomate) 2 R de HC
28	Pan (20 g) 1 R de HC	29	Ensalada de Lechuga y Cebolla	30	Patatas Panadera al Horno o Asada (70 g patata) 2 R de HC	24	Pan (20 g) 1 R de HC	25	Pan (20 g) 1 R de HC
	Fruta de Temporada 1R de HC		Pan (20 g) 1 R de HC		Pan (20 g) 1 R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC
			Fruta de Temporada 1,5 R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		
28	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (100g calabaza, 100g zanahoria. sin patata) 1 R de HC	29	Fideuá de Verduras (157,5g pasta) 3,5 R de HC	30	Lentejas Castellanas (125g lentejas, 65g patata) 3,5 R de HC	24	Arroz Meloso con Verduritas (133g arroz) 3,5 R de HC	25	Guiso de Coliflor (150g) , Patata (65g) y Zanahoria (100g) 2 R de HC
	Albóndigas de Pollo (120g) (sin patata en guiso) 1,5 R de HC		Abadejo a la Provenzal		Tortilla Francesa		Palometa con Tomate (una cucharadita de tomate)		Garbanzos Crujientes al Horno (140 garbanzos, una cucharadita tomate) 2 R de HC
	Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC		Ensalada de Lechuga y Maíz		Ensalada de Lechuga		Ensalada de Lechuga y Maíz		Pan (20 g) 1 R de HC
28	Pan (20 g) 1 R de HC	29	Pan (20 g) 1 R de HC	30	Pan (20 g) 1 R de HC	24	Pan (20 g) 1 R de HC	25	Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC
	Fruta de Temporada 1 R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		Fruta de Temporada 1R de HC		

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 Septiembre 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8 Arroz con Tomate (76g de arroz con una cucharadita de tomate) 2 R Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Piña al Natural (85g) 1R	9 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías) 0,5 R de HC Garbanzos a la Catalana (55g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 1,5R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	10 Pasta Salteada (90 g pasta) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	11 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (100g calabaza, 100g zanahoria, 65g patata) 2 R de HC Lomo al Ajillo al Horno Patatas Panadera horno o Asada (35 g) 1 R de HC Pan (10 g) 0,5R de HC Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC
14 Lentejas Guisadas "de la Abuela" (50g lentejas, 65g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	15 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	16 Pasta Salteada (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	17 Sopa de la Huerta (45g fideos) 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 1R de HC	18 Arroz con Tomate (95g arroz, 1 cucharada de tomate) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
21 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	22 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	23 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	24 Arroz Meloso con Verduritas (76g arroz) 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	25 Guiso de Coliflor (150g), Patata (32,5g) y Zanahoria (100g) 1,5 R de HC Garbanzos Crujientes al Horno (70g garbanzos, una cucharadita tomate) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
28 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (100g calabaza, 100g zanahoria, sin patata) 1 R de HC Albóndigas de Pollo en Salsa (80g) (sin patata en guiso) 1R de HC Champiñón Rehogado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC	29 Fideuá de Verduras (90 g pasta) 2 R de HC Abadejo a la Provenzal Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC	30 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		

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.