

Menú Guadalajara Septiembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Tomate Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Fideos Cocido Sin Chorizo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

Menú Guadalajara Septiembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Estofado de Patatas con Verduras Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Pasta Sin Gluten con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

Menú Guadalajara Septiembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Pasta Sin Huevo con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Fruta
22 Pasta Sin Huevo con Chorizo Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

Menú Guadalajara Septiembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón al Horno Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Tomate Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes Rehogados Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Estofado de Patatas con Verduras Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

Menú Guadalajara Septiembre 2025

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
8	Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Piña al Natural (85g) 1R Cena: Verdura + Carne + Fruta	9	Judías Verdes con Patata (125 g judías, 97,5 g patata hervida) 2R de HC Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10	Lentejas Estofadas (75 g lentejas. sin patata) 1,5 R de HC Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11	Crema de Calabacín (Patata 97,5, Calabacín 150g) 2 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12	Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta
15	Judías Verdes Rehogadas (125 judías y 32,5 g patata) 1 R de HC Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso (50 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Ave + Fruta	17	Arroz con Tomate (57 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate) 1,5 R de HC Salmón al Horno Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	18	Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC Pasta Boloñesa (67,5 g pasta y 1 cucharada salsa tomate frito) 1,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19	Garbanzos Estofados con Verduras (75g garbanzos y 65 g patata) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22	Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23	Crema de Zanahoria (patata 32,5g, zanahoria 100 g) 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: Pasta + Huevo + Fruta	24	Paella de Verduras (75 g arroz) 2 R de HC Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	25	Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26	Guisantes Rehogados con Patata (guisantes 150 g, patata 65 g) 2,5 R HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Ave + Fruta
29	Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Ave + Fruta	30	Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo						

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.

Menú Guadalajara Septiembre 2025

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

Menú Guadalajara Septiembre 2025

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
8	Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Piña al Natural (85g) 1R Cena: Verdura + Carne + Fruta	9	Judías Verdes Rehogadas (125 g judías, patata 130g) 2,5 R de HC Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10	Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11	Crema de Calabacín (130 g patata y 150 g calabacín) 2,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12	Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta
15	Judías verdes rehogadas con patata (125g judías, patata 65 g) 1,5 R de HC Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso (50 g) 1 R de HC Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Ave + Fruta	17	Arroz con Tomate (76g de arroz con una cucharadita de tomate) 2 R Salmón al Horno Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	18	Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC Pasta Boloñesa de Pollo (75 g pasta y 50 g salsa tomate) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19	Garbanzos Estofados con Verduras (150g garbanzos y 65 g patata) 3 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22	Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23	Crema de Zanahoria (32,5 g patata y 200 g zanahoria) 1,5 R de HC Pollo Asado Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24	Paella de Verduras (95 g arroz) 2,5 R de HC Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	25	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 y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26	Guisantes Rehogados 200g 2R Caballa en Aceite Arroz Pilaf (38 G) 1 R de HC Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Ave + Fruta
29	Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Ave + Fruta	30	Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo						

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.