

Menú Guadalajara Octubre 2024

Sin Legumbre (sí pasta y pan) - - CEIP Parque Vallejo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Sopa de Coliflor Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	2 Estofado de Patatas con Verduras Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Espaguetis con Tomate y Queso Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Arroz del Señoret Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	11 Crema de Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
14 Brócoli Salteado Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Cuditos al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	17 Paella de Verduras Limanda a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Crema de Calabacín ECO Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
21 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
28 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	29 Estofado de Patatas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

mediterránea