

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

24 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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 Mayo 2024

Sin Frutos Secos - - CEIP Castillo de Ploz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24 Cuditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1

8 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

2

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Pasta Sin Gluten al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

24 Pasta Sin Gluten Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

FESTIVO

31

FESTIVO

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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo



FESTIVO

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Espirales al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Ave + Fruta

Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



FESTIVO

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta	 FESTIVO	 FESTIVO

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.