

# Menú Guadalajara Octubre 2025

Sin Cerdio - - CEIP Castillo de Pioz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**

13 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

20 Espirales con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena: Arroz + Carne + Lácteo**

28 Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

8 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdio  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

15 Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

22 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena: Pasta + Pescado + Fruta**

29 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena: Arroz + Huevo + Lácteo**

9 Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

16 Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena: Verdura + Ave + Lácteo**

23 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

10 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

17 Crema de Calabacín ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

24 Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Octubre 2025

Sin Gluten - - CEIP Castillo de Pioz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>6</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>7</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p><b>1</b> Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta</p>	<p><b>2</b> Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>3</b> Pasta Sin Gluten con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>
<p><b>13</b> Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>14</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>15</b> Pasta Sin Gluten con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>16</b> Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p><b>17</b> Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>
<p><b>20</b> Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>21</b> Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo</p>	<p><b>22</b> Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>23</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>24</b> Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>
<p><b>27</b> Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>28</b> Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>29</b> Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>30</b> Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p><b>31</b></p>

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Octubre 2025

Bajo en Grasas/Co/estero/ - - CEIP Castillo de Pioz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**

13 Paella de Verduras  
Merluza al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

20 Espirales con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

7 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena: Arroz + Carne + Lácteo**

28 Pasta al Ajillo  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Garbanzos Estofados con Verduras  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

8 Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

15 Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

22 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena: Pasta + Pescado + Fruta**

29 Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena: Arroz + Huevo + Lácteo**

9 Crema de Zanahoria ECO  
Merluza al Horno

Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

16 Lentejas Castellanas  
Salmón al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena: Verdura + Ave + Lácteo**

23 Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

10 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

17 Crema de Calabacín ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

24 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

31



FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Octubre 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP Castillo de Pioz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>6</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>7</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p><b>1</b> Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta</p>	<p><b>2</b> Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>3</b> Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>
<p><b>13</b> Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>14</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>8</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>9</b> Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p><b>10</b> Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>
<p><b>20</b> Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>21</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo</p>	<p><b>15</b> Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>16</b> Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p><b>17</b> Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>
<p><b>27</b> Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>28</b> Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>22</b> Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>23</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>24</b> Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>
		<p><b>29</b> Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>30</b> Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p><b>31</b> </p>

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Octubre 2025

Sin Lentejas - - CEIP Castillo de Pioz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>7</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>1</b> Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>2</b> Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>3</b> Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
<b>13</b> Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>14</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>8</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  <b>15</b> Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>9</b> Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	<b>10</b> Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>20</b> Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	<b>22</b> Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>16</b> Estofado de Patatas con Verduras Salmón a la Naranja  <b>23</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  <b>29</b> Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>17</b> Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>27</b> Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>30</b> Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta		<b>31</b> 

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 Octubre 2025

Rica en Fibra, sin Lácteos - - CEIP Castillo de Pioz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**

13 Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

20 Pasta con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

7 Crema de Verduras ECO  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena: Arroz + Carne + Lácteo**

28 Coditos con Tomate  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

1 Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena: Pasta + Ave + Fruta**

8 Sopa de Cocido  
Garbanzos con Carne Magra y Verdura  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

15 Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

22 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena: Pasta + Pescado + Fruta**

29 Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Calabacín al Horno  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena: Arroz + Huevo + Lácteo**

9 Crema de Zanahoria ECO  
Merluza al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

16 Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena: Verdura + Ave + Lácteo**

23 Sopa de Cocido  
Garbanzos con Carne Magra y Verdura  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena: Patata + Ave + Fruta**

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

10 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

17 Crema de Calabacín ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

24 Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

31   
**FESTIVO**

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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.