

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP Castillo de Ploz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>5</div>	<div>6</div>	<div>7</div>	<div>8</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>12</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Merluza a la Andaluza</div> <div>Ensalada de Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>15</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>
<div>19</div> <div>Brocoli Salteado</div> <div>Lentejas con Pollo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Coditos con Tomate</div> <div>Salmón con Salsa de Romero</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Cordon Bleu</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>23</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Merluza en Papillote</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>
<div>26</div> <div>Crema de Brócoli y Zanahoria</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Boquerones a la Andaluza</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Lomo al Pepe</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>30</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>

mediterránea

# Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Gluten - - CEIP Castillo de Ploz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>5</div>	<div>6</div>	<div>7</div>	<div>8</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Piña al Natural</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>12</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Pasta Sin Gluten con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)</div> <div>Ensalada de Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>15</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Pasta + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>
<div>19</div> <div>Brocoli Salteado</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>20</div> <div>Pasta Sin Gluten con Tomate</div> <div>Salmón con Salsa de Romero</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>23</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Merluza en Papillote</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>
<div>26</div> <div>Crema de Brócoli y Zanahoria</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Lomo al Pepe</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>30</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Verdura + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>

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 Enero 2026

Sin Lentejas - - CEIP Castillo de Pío

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	9	Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	15	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	20	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	21	Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
26	Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	27	Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta

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.