Menú Guadalajara in situ Noviembre 2026

Basal - . - Colegios Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Arroz con Tomate Merluza a la Marinera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 625 ***Lip:*** 16,23 ***Prot:*** 29,35 ***HC:*** 94,57 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**4** Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 538 ***Lip:*** 21,15 ***Prot:*** 31,34 ***HC:*** 55,11 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**5** Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 597 ***Lip:*** 22,03 ***Prot:*** 25,81 ***HC:*** 72,82 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**6** Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 502 ***Lip:*** 13,18 ***Prot:*** 22,39 ***HC:*** 75,87 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
9 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 766 ***Lip:*** 37,02 ***Prot:*** 30,22 ***HC:*** 77,20 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**10** Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 534 ***Lip:*** 17,08 ***Prot:*** 29,22 ***HC:*** 66,54 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**11** Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 593 ***Lip:*** 18,73 ***Prot:*** 39,66 ***HC:*** 69,03 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	**12** Arroz Campesina Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 632 ***Lip:*** 15,73 ***Prot:*** 29,60 ***HC:*** 99,29 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**13** Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 564 ***Lip:*** 18,34 ***Prot:*** 24,08 ***HC:*** 77,03 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 499 ***Lip:*** 17,38 ***Prot:*** 19,20 ***HC:*** 66,42 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**17** Fideuá de Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 745 ***Lip:*** 27,81 ***Prot:*** 33,55 ***HC:*** 91,29 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**18** Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 737 ***Lip:*** 26,79 ***Prot:*** 27,94 ***HC:*** 96,45 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	**19** Patatas a la Riojana Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 607 ***Lip:*** 22,72 ***Prot:*** 31,12 ***HC:*** 72,86 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**20** FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 25,77 ***Prot:*** 15,83 ***HC:*** 80,16 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**24** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 592 ***Lip:*** 17,61 ***Prot:*** 31,84 ***HC:*** 75,41 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**25** Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 591 ***Lip:*** 19,94 ***Prot:*** 27,22 ***HC:*** 76,36 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**26** Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 687 ***Lip:*** 21,91 ***Prot:*** 11,21 ***HC:*** 114,56 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**27** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 526 ***Lip:*** 14,18 ***Prot:*** 23,52 ***HC:*** 77,19 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 783 ***Lip:*** 30,78 ***Prot:*** 23,83 ***HC:*** 105,91 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**1**	**2**	**3**	**4**

mediterráneo

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 in situ Noviembre 2026

Sin Cerdo - . - CEIP María Montessori

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Arroz con Tomate Merluza a la Marinera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**4** Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	**5** Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**6** Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur
9 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**10** Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**11** Guisantes Rehogados Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	**12** Arroz Campesina Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**13** Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	**17** Fideuá de Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**18** Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	**19** Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**20** FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**24** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**25** Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**26** Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**27** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada				

mediterráneo

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 in situ Noviembre 2026

Sin Leche ni Derivados - . - CEIP María Montessori

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Arroz con Tomate Merluza a la Marinera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**4** Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**5** Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**6** Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur de Soja ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
9 Pasta Salteada Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**10** Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**11** Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	**12** Arroz Campesina Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**13** Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur de Soja ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**17** Fideuá de Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**18** Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	**19** Patatas a la Riojana Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**20** FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**24** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**25** Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**26** Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**27** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur de Soja ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo				

mediterráneo

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 in situ Noviembre 2026

Sin Marisco, Cacahuete, Frutos Secos ni Coco - . - CEIP María Montessori

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	4 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur
9 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Fideuá de Verduras Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Patatas a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20 FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomos de Bonito en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Lentejas Guisadas "de la Abuela" Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada				

mediterráneo

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 in situ Noviembre 2026

Sin Pescado ni Tomate Frito - . - CEIP María Montessori

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Arroz Rehogado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	4 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	5 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
9 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	11 Guisantes Salteados con Jamón Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Arroz Rehogado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Garbanzos Encebollados Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Albóndigas de Pollo en Salsa (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	17 Fideuá de Verduras sin tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Lentejas Castellanas sin tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Patatas a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20 FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	24 Pasta (integral) Salteada Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Lentejas Guisadas "de la Abuela" (sin tomate) Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Arroz Rehogado Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Crema de Verduras ECO Alubias Suaves Sin Tomate Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
30 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana sin Tomate (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO				

mediterráneo

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.