

## Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 768 **Lip:** 34,06 **Prot:** 30,98 **HC:** 85,41

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 8 Pasta al Ajillo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 679 **Lip:** 25,26 **Prot:** 30,37 **HC:** 83,74

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 15 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 615 **Lip:** 22,80 **Prot:** 26,99 **HC:** 75,66

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

- 2 Arroz Campesina  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 772 **Lip:** 18,09 **Prot:** 23,80 **HC:** 134,91

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 9 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 577 **Lip:** 20,94 **Prot:** 32,73 **HC:** 66,11

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Crema de Verduras ECO  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 472 **Lip:** 16,42 **Prot:** 27,19 **HC:** 54,73

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 3 Crema de Calabacín ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 518 **Lip:** 15,37 **Prot:** 33,71 **HC:** 62,36

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 22,73 **Prot:** 26,52 **HC:** 75,65

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 17 Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Postre Especial

**Kcal:** 783 **Lip:** 38,40 **Prot:** 29,73 **HC:** 80,11

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves



FESTIVO

- 4
- 11 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 482 **Lip:** 18,15 **Prot:** 23,15 **HC:** 57,74

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

- 18

## Viernes

- 5 Pasta con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 676 **Lip:** 23,10 **Prot:** 23,76 **HC:** 93,25

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 12 Arroz Integral con Tomate  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 726 **Lip:** 21,37 **Prot:** 26,57 **HC:** 109,29

**Cena:** Verdura + Pescado + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>2</b> Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>3</b> Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> Pasta con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>8</b> Pasta al Ajillo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>11</b> Judías Verdes Rehogadas con Patata Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo	<b>12</b> Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
<b>15</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>16</b> Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>17</b> Ensalada Mixta sin Atún Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>18</b>	<b>19</b>

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
<b>1</b> Lentejas con Chorizo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>2</b> Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta 	<b>3</b> Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo 	<b>4</b> 	<b>5</b> Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>8</b> Pasta Sin Huevo ni Gluten al Ajillo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo 	<b>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>11</b> Judías Verdes Rehogadas con Patata Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>12</b> Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta 
<b>15</b> Lentejas Castellanas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>16</b> Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>17</b> Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>18</b>	<b>19</b>

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 in situ Junio 2026

Sin Marisco, Cacahuete, Frutos Secos ni Coco - CEIP Las Castillas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>2</b> Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>3</b> Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> Pasta con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>8</b> Pasta al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>11</b> Judías Verdes Rehogadas con Patata Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo	<b>12</b> Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>15</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>16</b> Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>17</b> Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>18</b>	<b>19</b>

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
<b>1</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>2</b> Arroz Rehogado Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>3</b> Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> Arroz Rehogado Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>8</b> Arroz Rehogado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Puré de Patata Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>11</b> Judías Verdes Rehogadas con Patata Merluza al Horno Calabacín al Horno Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo	<b>12</b> Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>15</b> Arroz Rehogado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>16</b> Crema de Zanahoria ECO Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>17</b> Ensalada Mixta sin Maíz Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>18</b>	<b>19</b>

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.