

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 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 + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 Lip: 26.77 Prot: 27.76 HC: 98.31

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 19.15 Prot: 35.80 HC: 75.98

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 Lip: 18.46 Prot: 37.92 HC: 75.06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13

Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 Lip: 22.00 Prot: 33.19 HC: 55.23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20

Macarrones Integrales al Ajillo
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 19.40 Prot: 36.51 HC: 73.72

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27

Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 16.48 Prot: 40.94 HC: 75.82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15.99 Prot: 33.38 HC: 91.36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14

Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 19.83 Prot: 26.28 HC: 77.78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 15.99 Prot: 33.38 HC: 91.36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 Lip: 17.76 Prot: 21.38 HC: 94.30

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

1

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 + Huevo + Lácteo

8

Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 630 Lip: 22.77 Prot: 31.46 HC: 77.72

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 622 Lip: 15.31 Prot: 32.05 HC: 93.98

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 536 Lip: 16.52 Prot: 16.72 HC: 80.95

Cena: Pasta + Ave + Fruta

29

Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 503 Lip: 19.71 Prot: 20.01 HC: 61.96

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2

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 + Pescado + Fruta

9

Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 599 Lip: 15.90 Prot: 25.67 HC: 88.03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 409 Lip: 17.39 Prot: 13.33 HC: 47.79

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 722 Lip: 19.24 Prot: 26.93 HC: 115.75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 494 Lip: 15.39 Prot: 21.65 HC: 67.05

Cena: Patata + Huevo + 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.

Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

Sin Huevo - - CEIP Las Castillas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz con Salchichas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur
12	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
19 Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
26 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Sopa de Arroz con Calamares Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur



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 Octubre 2026

Sin Pescado - - CEIP Las Castillas

Lunes

- 5** Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



- 19** Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 26** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 6** Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



- 13** Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 20** Macarrones Integrales al Ajillo
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 27** Lentejas Hortelanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 7** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 21** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata
Albóndigas de Pollo Estofadas
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Salchichas de Pavo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 8** Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 15** Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



- 22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 29** Sopa de Arroz
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Viernes

- 2** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



- 9** Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur



- 16** Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur



- 23** Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur



- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



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 Octubre 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur
12	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas a la Riojana Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
			29 Sopa de Arroz Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur



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.