Menú Guadalajara Diciembre 2022

Sin Lactosa - . - CEIP Virgen de la Hoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Garbanzos Estofados con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**2** Coliflor Rehogada Sardinas con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
5 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** FESTIVO	**7** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**8** FESTIVO	**9** Macarrones con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo
12 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**13** Arroz Campesina Palometa a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**14** Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**15** Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Pasta Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**16** Espirales con Atún Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
19 Judías Verdes con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Tomate y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** Paella de Verduras Gallo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**21** Judías Pintas Estofadas Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**22** DÍA ESPECIAL Ensalada de Lechuga y Tomate Hot Dog sin pan Patatas Chips Pan y Agua Yogur de Soja ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**23**

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 Diciembre 2022

Sin Proteína de Leche de Vaca - . - CEIP Virgen de la Hoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Garbanzos Estofados con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**2** Coliflor Rehogada Sardinas con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
5 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** FESTIVO	**7** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**8** FESTIVO	**9** Macarrones con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo
12 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**13** Arroz Campesina Palometa a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**14** Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**15** Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Pasta Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**16** Espirales con Atún Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
19 Judías Verdes con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Tomate y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** Paella de Verduras Gallo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**21** Judías Pintas Estofadas Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**22** DÍA ESPECIAL Ensalada de Lechuga y Tomate Hot Dog sin pan Patatas Chips Pan y Agua Yogur de Soja ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**23**

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 Diciembre 2022

Sin Cerdo - . - CEIP Virgen de la Hoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**2** Coliflor en Tempura Sardinas con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
5 Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** FESTIVO	**7** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**8** FESTIVO	**9** Macarrones con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
12 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**13** Arroz Campesina Palometa a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**14** Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**15** Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Pasta Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**16** Espirales con Atún Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
19 Judías Verdes con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Tomate y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** Paella de Verduras Croquetas de Bacalao Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**21** Judías Pintas Estofadas Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**22** DÍA ESPECIAL Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate Hot Dog Patatas Fritas Agua Copa de Chocolate y Dulces Navideños ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**23**

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 Diciembre 2022

Sin Carne - . - CEIP Virgen de la Hoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa con Queso Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Verdura + Fruta	**2** Coliflor en Tempura Sardinas con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
5 Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** FESTIVO	**7** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**8** FESTIVO	**9** Macarrones con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Legumbre + Fruta
12 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**13** Arroz Campesina Palometa a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Verdura + Fruta	**14** Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**15** Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Pasta Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Legumbre + Fruta	**16** Espirales con Atún Tortilla Francesa con Queso Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
19 Judías Verdes con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Tomate y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** Paella de Verduras Croquetas de Bacalao Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Verdura + Fruta	**21** Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Verdura + Lácteo	**22** DÍA ESPECIAL Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate Merluza a la Andaluza Patatas Fritas Agua Copa de Chocolate y Dulces Navideños ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**23**

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 Diciembre 2022

Diabético 4,5 Raciones - . - CEIP Virgen de la Hoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Garbanzos Estofados con Verduras, sin patata (100g garbanzos) 2 R de HC Lacón a la Gallega Patatas Dado (25 g patata) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**2** Coliflor Rehogada (150 g coliflor, 100 g patata) 2,5 R de HC Sardinas con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua (30 g) 1,5 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
5 Crema de Verduras (75 g patata) 1,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** FESTIVO	**7** Lentejas Con Arroz (75 g lentejas y 40 g arroz) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**8** FESTIVO	**9** Pasta con Tomate (125 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
12 Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 50 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**13** Arroz Campesina (95 g) 2,5 R de HC Palometa a la Riojana. Pimiento Asado en Guiso Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**14** Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 25 g patata) 1,5 R de HC Repollo Rehogado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**15** Crema de Calabacín (50 g patata y 150 g calabacín) 1,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Pasta (50g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**16** Pasta con Atún (75 g pasta y 50 g salsa tomate) 2 R de HC Pollo Asado Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
19 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías, patata 100g) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Tomate y Cebolla Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** Paella de Verduras (95 g arroz) 2,5 R de HC Gallo al Horno Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**21** Judías Pintas con Arroz (75 g judías, 38 g arroz) 2,5 R de HC Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**22** DÍA ESPECIAL Menestra de Verduras Rehogada (100 g menestra) 0,5 R de HC Hot Dog (55 g pan) 2,5 R de HC Patatas Fritas (30 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**23**

mediterránea

1 RACIÓN HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Manzana (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g), Melón (200g)
El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego
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 Diciembre 2022

Bajo en Grasa/Colesterol - . - CEIP Virgen de la Hoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**2** Coliflor Rehogada Sardinas al Horno Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
5 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** FESTIVO	**7** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**8** FESTIVO	**9** Macarrones con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
12 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**13** Arroz Campesina Palometa al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**14** Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**15** Crema de Calabacín ECO Merluza al Horno Ensalada de Pasta Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**16** Espirales con Tomate Pollo Asado Zanahoria Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
19 Judías Verdes Rehogadas Tortilla Francesa Ensalada de Tomate y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** Paella de Verduras Gallo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**21** Judías Pintas Estofadas Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**22** DÍA ESPECIAL Ensalada de Lechuga y Tomate Hot Dog Patatas Fritas Agua Yogur Desnatado ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**23**

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.