

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Cerdo - - CEIP Maestra Teodora

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 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: 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 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

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 + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	20 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Huevo - - CEIP Maestra Teodora

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 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Lácteo Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	20 Pasta Sin Huevo con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Triturado - - CEIP Maestra Teodora

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	
						Crema de Verduras con Merluza		Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	
						Triturado de Frutas		Yogur	
						Verdura + Carne + Lácteo		Pasta + Pescado + Fruta	
						Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta	
12		13		14		15		16	
Crema de Coliflor con Merluza		Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura		Crema de Verduras con Merluza		Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo		Crema de Verduras con Pollo	
Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Yogur	
Arroz + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Patata + Pescado + Lácteo		Pasta + Huevo + Fruta	
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Cena: Pasta + Huevo + Fruta	
19		20		21		22		23	
Triturado de Lentejas Estofadas con Pollo		Crema de Zanahoria con Merluza		Crema de Verduras con Pollo		Crema de Verduras con Huevo		Triturado de Garbanzos con Pollo	
Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Yogur	
Arroz + Huevo + Lácteo		Verdura + Carne + Fruta		Patata + Pescado + Lácteo		Verdura + Ave + Fruta		Patata + Pescado + Fruta	
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Fruta	
26		27		28		29		30	
Crema de Brócoli y Zanahoria con Huevo		Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza		Crema de Verduras con Magro		Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura		Crema de Verduras con Merluza	
Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Triturado de Frutas		Yogur	
Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Carne + Fruta	
Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta	

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP Maestra Teodora

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 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: 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 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Cacahuete - - CEIP Maestra Teodora

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 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: 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 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

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

mediterránea

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 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Filete de Pollo al Horno Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Filete de Pollo al Horno Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Maestra Teodora

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 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: 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 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: 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 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: 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 Cena: 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.

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Leche ni Derivados - - CEIP Maestra Teodora

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 + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	20	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21	Menestra de Verduras a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27	Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Carne + Fruta Cena: 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.

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Leche de Cabra ni Oveja, sí Trazas de PLV - - CEIP Maestra Teodora

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 + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	20 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Leche, Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Maestra Teodora

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 + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	20 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: 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 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

S/BO - - CE/IP Maestra Teodora

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz Rehogado Cinta de Lomo Fresca al Horno Calabacín al Horno	9	Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga
							Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12	Puré de Patata Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13	Judías Verdes Rehogadas Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Rehogado Merluza al Horno Ensalada de Tomate Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15	Puré de Patata Tortilla Francesa Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16	Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Judías Verdes Rehogadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20	Arroz Rehogado Salmón al Horno Calabacín al Horno Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21	Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22	Arroz Rehogado Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23	Puré de Patata Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26	Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27	Puré de Patata Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Judías Verdes Rehogadas Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz Rehogado Merluza al Horno Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea