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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo