

# Menú Guadalajara Diciembre 2025

Sin Carne - - CEIP Maestra Plácida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Legumbre + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo            | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Merluza al Horno<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo              | <b>4</b> Sopa de Fideos<br>Garbanzos Estofados con Verduras<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta  | <br><b>5</b> Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Verdura + Patata + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Patata + Fruta         |
| <b>8</b><br>  | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo       | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Caballa en Aceite<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta     | <b>11</b> Espirales con salsa al Pepe<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Legumbre + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo                        | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado<br>Arroz a la Cubana (con huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa de Fideos<br>Garbanzos Estofados con Verduras<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta   | <b>17</b> Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Verdura + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Verdura + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Verdura + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo | <b>19</b> Ensalada Mixta<br>Varitas de Pescado<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre especial<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta  |

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 2025

Sin Cerdo - - CEIP Maestra Plácida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                              | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo                     | <b>4</b> Sopa de Fideos<br>Cocido Sin Cerdo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta  | <b>5</b> Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                     |
| <b>8</b><br>  | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo       | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta         | <b>11</b> Espirales con salsa al Pepe<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                          | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa de Fideos<br>Cocido Sin Cerdo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta   | <b>17</b> Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br><br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo | <b>19</b><br>Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br><br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre especial<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                      |

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 2025

Sin Gluten - - CEIP Maestra Plácida Herranz

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|---|--|--|---|---|
| <p>1 Arroz con Tomate<br/>Caballa en Aceite<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Verdura + Carne + Lácteo<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>   | <p>2 Judías Blancas Estofadas con Verduras<br/>Tortilla Francesa con Queso<br/>Tomate Aliñado con AOVE<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Patata + Pescado + Fruta<br/><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p> | <p>3 Crema de Verduras ECO<br/>Pollo Asado<br/>Patatas Dado<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Arroz + Huevo + Lácteo<br/><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>                            | <p>4 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)<br/>Cocido Completo<br/><br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Verdura + Pescado + Fruta<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>                             | <p>5 Coliflor en ajada<br/>Pasta Sin Gluten con Atún<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada y Yogur<br/>Patata + Ave + Fruta<br/><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>                           |
| <p>8</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>  | <p>9 Coliflor a la Gallega<br/>Tortilla de Patata con Cebolla.<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Patata + Pescado + Lácteo<br/><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>      | <p>10 Crema de Zanahoria ECO<br/>Pollo al Ajillo<br/>Patatas Panadera<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Verdura + Huevo + Fruta<br/><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>                | <p>11 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe<br/>Merluza al Horno<br/>Zanahoria Rehogada<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Verdura + Carne + Lácteo<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>     | <p>12 Garbanzos Estofados con Verduras<br/>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada y Yogur<br/>Pasta + Pescado + Fruta<br/><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p> |
| <p>15 Sopa de Pescado (pasta s/gluten ni huevo)<br/>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Verdura + Pescado + Lácteo<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)<br/>Cocido Completo<br/><br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Verdura + Huevo + Fruta<br/><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>   | <p>17 Pasta Sin Gluten con Tomate<br/>Caballa en Aceite<br/><br/>Ensalada de Lechuga<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Verdura + Carne + Fruta<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>18 Crema de Verduras ECO<br/>Tortilla de Patata con Cebolla.<br/><br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/>Arroz + Ave + Lácteo<br/><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo</p> | <p>19 Ensalada Mixta<br/>Salchichas de Pavo al Horno<br/><br/>Patatas Chips<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Postre especial<br/>Verdura + Pescado + Fruta<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>                                    |

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 2025

Sin Huevo - - CEIP Maestra Plácida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|--|---|--|--|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo  | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Verdura + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo                  | <b>4</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                | <b>5</b> Coliflor en ajada<br>Pasta Sin Huevo con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                            |
| <b>8</b><br><b>FESTIVO</b>   | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo             | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta          | <b>11</b> Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo       | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado (pasta s/gluten ni huevo)<br>Arroz a la Cubana (con salchicha. sin huevo)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta  | <b>17</b> Pasta Sin Huevo con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo | <b>19</b> Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre especial<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   |

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 2025

Sin Lactosa - - CEP Maestra Plácida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                              | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta   | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                       | <b>4</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   | <b>5</b> Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur de Soja<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                                 |
| <b>8</b><br><br><b>FESTIVO</b>  | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta         | <b>11</b> Pasta al Ajillo<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                      | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur de Soja<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | <b>16</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta  | <b>17</b> Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br><br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta | <b>19</b> Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br><br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Yogur de Soja<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   |

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 2025

Sin Marisco - - CEP Maestra Plácida Herranz

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|---|---|---|---|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                                     | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo                     | <b>4</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   | <br><b>5</b> Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                 |
| <b>8</b><br>   | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo       | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta         | <b>11</b> Espirales con salsa al Pepe<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo         | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Crema de Calabacín ECO<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta  | <b>17</b> Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br><br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo | <b>19</b><br>Ensalada Mixta<br>Pizza de Jamón y Queso<br><br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre especial<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                           |

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 2025**

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|---|--|--|---|--|
| 1 Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</b>                          | 2 Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena: Patata + Pescado + Fruta</b> | 3 Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Verdura + Lácteo<br><b>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</b>             | 4 Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</b>  | 5 Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena: Patata + Ave + Fruta</b>                      |
| 8 <br><b>FESTIVO</b>   | 9 Lentejas Castellanas<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</b>             | 10 Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena: Verdura + Carne + Fruta</b>     | 11 Espirales con salsa al Pepe<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Lácteo<br><b>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</b>                   | 12 Garbanzos Estofados con Verduras<br>Croquetas de Jamón<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</b> |
| 15 Sopa de Pescado<br>Arroz a la Cubana (con salchicha, sin huevo)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</b> | 16 Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Fruta<br><b>Cena: Verdura + Ave + Fruta</b>  | 17 Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena: Verdura + Carne + Fruta</b> | 18 Lentejas Estofadas con Verduras<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</b> | 19 Ensalada Mixta<br>Pizza de Jamón y Queso<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre especial<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</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 Diciembre 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP Maestra Plácida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|---|---|---|---|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                              | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo                     | <b>4</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   | <b>5</b> Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                      |
| <b>8</b><br>  | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo       | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta         | <b>11</b> Espirales con salsa al Pepe<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                          | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Croquetas de Jamón<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta  | <b>17</b> Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br><br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo | <b>19</b><br>Ensalada Mixta<br>Pizza de Jamón y Queso<br><br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre Especial<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                            |

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 2025

Sin Huevo ni Frutos secos - - CEIP Maestra Plácida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|--|---|--|--|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo  | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Verdura + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo                  | <b>4</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                | <b>5</b> Coliflor en ajada<br>Pasta Sin Huevo con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                            |
| <b>8</b><br><br><b>FESTIVO</b>  | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo             | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta          | <b>11</b> Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo       | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado (pasta s/gluten ni huevo)<br>Arroz a la Cubana (con salchicha. sin huevo)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta  | <b>17</b> Pasta Sin Huevo con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo | <b>19</b> Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre especial<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   |

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 2025

Sin Proteína de Leche de Vaca - - CEIP Maestra Plácida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                              | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta   | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                   | <b>4</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   | <b>5</b> Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur de Soja<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                                 |
| <b>8</b><br><br><b>FESTIVO</b>  | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta     | <b>11</b> Pasta al Ajillo<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                  | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur de Soja<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | <b>16</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta  | <b>17</b> Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta | <b>19</b> Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Yogur de Soja<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   |

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal. Lipidos: 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 2025

Sin Legumbre (Sí Soja y Guisantes) - - CEIP Maestra Páclida Herranz

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|--|---|---|--|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                              | <b>2</b> Estofado de Patatas con Verduras<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta                                      | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo                   | <b>4</b> Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                                  |
| <b>8</b><br><br><b>FESTIVO</b>  | <b>9</b><br>Coliflor a la Gallega<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                 | <b>10</b><br>Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta    | <b>11</b><br>Espirales con salsa al Pepe<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo  | <b>12</b><br>Estofado de Patatas con Verduras<br>Croquetas de Jamón<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Sopa de Pescado<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta | <b>17</b><br>Macarrones con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b><br>Crema de Verduras ECO<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo   | <b>19</b><br>Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta  |

mediterránea

VALORACION NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 2025

Sin Prot. de la Leche de Vaca ni Huevo (si trazas) - - CEIP Maestra Plácida

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|---|---|---|--|--|
| <b>1</b> Arroz con Tomate<br>Varitas de Pescado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                                 | <b>2</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Verdura + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo             | <b>4</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta  | <b>5</b> Coliflor en ajada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur de Soja<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                                 |
| <b>8</b><br><br><b>FESTIVO</b>   | <b>9</b> Lentejas Castellanas<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo             | <b>10</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta     | <b>11</b> Pasta al Ajillo<br>Merluza al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                               | <b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur de Soja<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| <b>15</b> Crema de Calabacín ECO<br>Arroz a la Cubana (con salchicha, sin huevo)<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>16</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta  | <b>17</b> Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo | <b>19</b> Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Postre especial<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   |

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 2025

Multialergia Maestra Plácida - - CEP Maestra Plácida

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|--|---|--|---|--|
| 1 Arroz con Tomate<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                      | 2 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón<br>Tortilla Francesa con Queso<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Patata + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta                        | 3 Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Dado<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Huevo + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo                             | 4 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 5 Coliflor Rehogada<br>Macarrones con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Patata + Ave + Fruta<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                                  |
| 8 <br><b>FESTIVO</b>  | 9 Coliflor Rehogada<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                       | 10 Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                 | 11 Espirales con salsa al Pepe<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo  | 12 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Pasta + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta |
| 15 Crema de Calabacín ECO<br>Arroz a la Cubana (con salchicha, sin huevo)<br>Ensalada de Lechuga y Maiz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Pescado + Lácteo<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 16 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla Puerro y Pimiento<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Huevo + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta | 17 Macarrones con Tomate<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Verdura + Carne + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | 18 Crema de Verduras ECO<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Arroz + Ave + Lácteo<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo  | 19 Ensalada Mixta<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Patatas Chips<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>Verdura + Pescado + Fruta<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta  |

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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.