

Menú Guadalajara Enero 2026

Basal - - Colegios Guadalajara

Lunes

5

Martes

6



Miércoles

7

Jueves

8

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural

Viernes

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 636 Lip: 20,92 Prot: 20,96 HC: 89,86
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

19 Brocoli Salteado
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 19,49 Prot: 28,87 HC: 101,40
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 551 Lip: 20,15 Prot: 25,10 HC: 66,88
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 Lip: 18,87 Prot: 38,65 HC: 74,84
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 Lip: 15,98 Prot: 29,87 HC: 75,75
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 Lip: 28,17 Prot: 32,54 HC: 87,20
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 595 Lip: 30,46 Prot: 25,05 HC: 54,30
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 Lip: 20,55 Prot: 16,89 HC: 92,65
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 644 Lip: 19,14 Prot: 39,46 HC: 81,25
Cena: Patata + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 523 Lip: 24,40 Prot: 16,57 HC: 60,79
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 693 Lip: 24,38 Prot: 27,56 HC: 89,75
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 546 Lip: 21,34 Prot: 24,25 HC: 64,16
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 686 Lip: 20,62 Prot: 32,26 HC: 97,01
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipídios: 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.