

Menú Guadalajara Octubre 2023

Basal - - Colegios Guadalajara

Lunes

- 2** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 22.52 **Prot:** 28.70 **HC:** 87.42
Cena: 300 **Lip:** 10.00 **Prot:** 10.00 **HC:** 30.00

- 9** Crema de Zanahoria ECO
Paella Valenciana
Ensalada de lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 14.55 **Prot:** 16.44 **HC:** 104.27
Cena: 250 **Lip:** 8.33 **Prot:** 8.33 **HC:** 25.00

- 16** Brócoli Salteado
Albondigas de Terriera en Salsa
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 694 **Lip:** 13.02 **Prot:** 21.20 **HC:** 45.90
Cena: 270 **Lip:** 9.00 **Prot:** 9.00 **HC:** 27.00

- 23** Lentejas Estofadas con Verduras
Empadillas de Atún
Ensalada de lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 738 **Lip:** 22.73 **Prot:** 24.23 **HC:** 114.67
Cena: 300 **Lip:** 10.00 **Prot:** 10.00 **HC:** 30.00

- 30** Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 32.17 **Prot:** 24.94 **HC:** 81.90
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

Martes

- 3** Arroz con Tomate
Salmon a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 27.68 **Prot:** 18.24 **HC:** 97.13
Cena: 300 **Lip:** 10.00 **Prot:** 10.00 **HC:** 30.00

- 10** Tallarines con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 23.69 **Prot:** 20.10 **HC:** 82.64
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

- 17** Corderos al Gratin
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 21.34 **Prot:** 27.55 **HC:** 90.67
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

- 24** Arroz a la Cubana
Sachichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 20.72 **Prot:** 24.00 **HC:** 91.52
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

- 31** Espaguetis con Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 782 **Lip:** 31.94 **Prot:** 41.45 **HC:** 98.02
Cena: 300 **Lip:** 10.00 **Prot:** 10.00 **HC:** 30.00

Miércoles

- 4** Macarrones Gratinados
Nuggets de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 24.49 **Prot:** 30.94 **HC:** 104.64
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

- 11** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 15.49 **Prot:** 20.80 **HC:** 91.26
Cena: 250 **Lip:** 8.33 **Prot:** 8.33 **HC:** 25.00

- 18** Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 572 **Lip:** 18.66 **Prot:** 19.53 **HC:** 78.02
Cena: 250 **Lip:** 8.33 **Prot:** 8.33 **HC:** 25.00

- 25** Macarrones Boloneses
Merluza al Horno
Calabacin Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18.27 **Prot:** 37.70 **HC:** 88.67
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

- 26** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15.31 **Prot:** 19.53 **HC:** 82.04
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

Jueves

- 5** Garbanzos Estofados con Chorizo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 22.26 **Prot:** 28.57 **HC:** 78.95
Cena: 300 **Lip:** 10.00 **Prot:** 10.00 **HC:** 30.00

- 12** Arroz con Lechuga y Maíz
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 22.26 **Prot:** 28.57 **HC:** 78.95
Cena: 300 **Lip:** 10.00 **Prot:** 10.00 **HC:** 30.00

- 19** Arroz Tres Delicias
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 22.26 **Prot:** 17.69 **HC:** 84.52
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

- 26** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15.31 **Prot:** 19.53 **HC:** 82.04
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

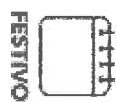
Viernes

- 6** Crema de Calabacin ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 572 **Lip:** 21.17 **Prot:** 24.97 **HC:** 59.60
Cena: 280 **Lip:** 9.33 **Prot:** 9.33 **HC:** 28.00

- 13** Judías Pintas Estofadas
Caballota con Ensalada de Pimientos Asado y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 **Lip:** 25.17 **Prot:** 41.97 **HC:** 48.12
Cena: 300 **Lip:** 10.00 **Prot:** 10.00 **HC:** 30.00



mediterranea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía; Kcal; Lípidos; g; Proteínas; g; Hidratos de Carbono; g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Mandarina, 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.