

Menú Guadalajara Abril 2025

Sin Cerdo - - CEIP CRECEMOS JUNTOS (TORREJON N°4)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Estofado de Patatas con Verduras Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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 Abril 2025

Sin Huevo - - CEIP CRECEMOS JUNTOS (TORREJON N°4)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta Sin Huevo con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Pasta Sin Huevo con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Patata + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Patata + Lácteo		

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 Abril 2025

Sin Pescado - - CEIP CRECEMOS JUNTOS (TORREJON N°4)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Tomate Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Estofado de Patatas con Verduras Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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 Abril 2025

Sin Frutos Secos - - CEIP CRECEMOS JUNTOS (TORREJON N°4)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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 Abril 2025

Sin Gluten - - CEIP CRECEMOS JUNTOS (TORREJON N°4)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta Sin Gluten con Atún Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Pasta Sin Gluten con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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 Abril 2025

Dieta Baja en Proteínas - - CEIP CRECEMOS JUNTOS (TORREJON N°4)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Códigos con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Tallarines a la Boloñesa Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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.