

## Lunes

7

14 Lentejas Guisadas "de la Abuela"  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 746 **Lip:** 26,71 **Prot:** 27,49 **HC:** 99,28**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

21 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

28 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 + Pescado + Lácteo

## Martes

8

Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Piña al Natural

**Kcal:** 617 **Lip:** 18,45 **Prot:** 33,92 **HC:** 82,85**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

15 Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 538 **Lip:** 21,33 **Prot:** 31,61 **HC:** 54,33**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22 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:** Patata + Huevo + Lácteo

29 Fideuá de Verduras  
Abadejo a la Provenzal  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 17,48 **Prot:** 34,05 **HC:** 86,86**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

9

Judías Verdes Rehogadas  
Garbanzos a la Catalana  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 537 **Lip:** 15,41 **Prot:** 20,27 **HC:** 82,93**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

16 Espaguetis integrales al Ajillo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 584 **Lip:** 21,83 **Prot:** 25,42 **HC:** 70,60**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

23 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 + Fruta

30 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 + Fruta

## Jueves

10

Macarrones Integrales a la Carbonara con York  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 636 **Lip:** 25,57 **Prot:** 21,09 **HC:** 79,00**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

17 Sopa de la Huerta  
Alubias Suaves  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 568 **Lip:** 12,25 **Prot:** 20,95 **HC:** 96,09**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

24 Arroz Meloso con Verduritas  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 623 **Lip:** 15,20 **Prot:** 29,16 **HC:** 98,58**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

11

Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)  
Lomo al Ajillo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 540 **Lip:** 21,68 **Prot:** 35,42 **HC:** 49,79**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

18 Arroz con Tomate  
Pescadito Enharinado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 688 **Lip:** 27,07 **Prot:** 24,87 **HC:** 89,40**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

25 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria  
Garbanzos Crujientes al Horno  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 420 **Lip:** 17,37 **Prot:** 14,57 **HC:** 49,17**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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.

# Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,  
orígenes

Alimentos  
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para  
compartir

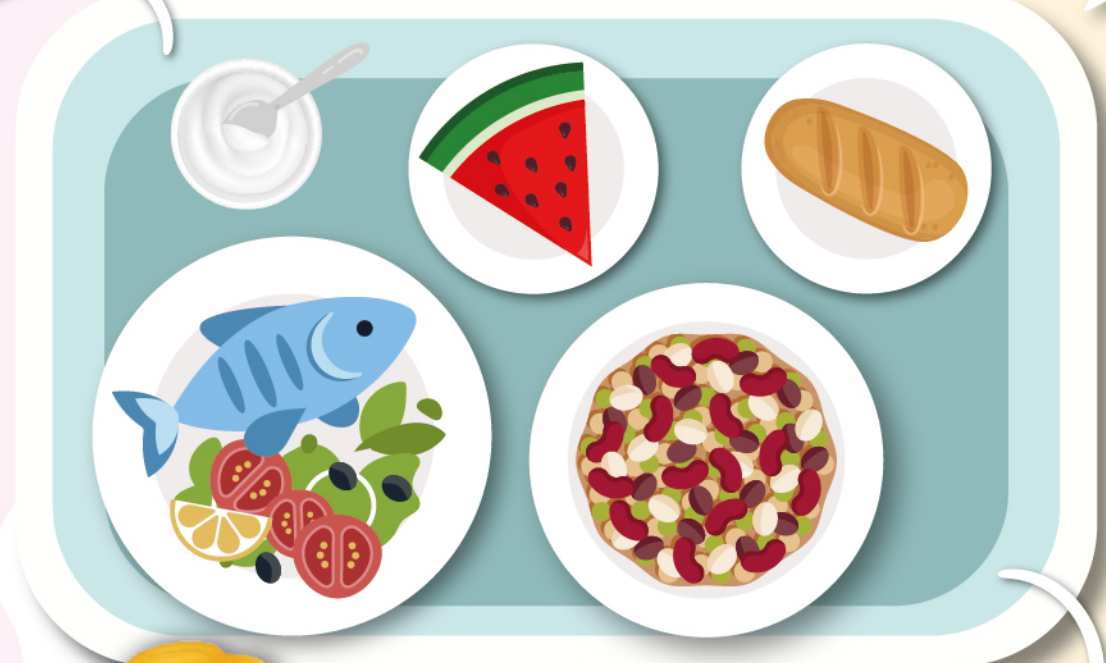
Salud

Personas

Momentos para  
disfrutar

Educación

Normativas



## SI HAS COMIDO...

|                                             |                                                     |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 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                                     |

## ...DEBERÍAS CENAR



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



mediterránea

# Menú Guadalajara in situ Septiembre 2026

Sin Huevo - - CEIP CRA la Colmena

| Lunes |                                                                                                                                                   | Martes |                                                                                                                                                   | Miércoles |                                                                                                                          | Jueves |                                                                                                                                                              | Viernes |                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7     |                                                                                                                                                   | 8      | Arroz con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Piña al Natural                                     | 9         | Judías Verdes Rehogadas<br>Garbanzos a la Catalana<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                               | 10     | Pasta sin gluten ni huevo Carbonara con York<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 11      | Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Lomo al Ajillo al Horno<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Yogur |
| 14    | Lentejas Guisadas "de la Abuela"<br>Abadejo al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                               | 15     | Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                              | 16        | Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 17     | Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten ni Huevo)<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                         | 18      | Arroz con Tomate<br>Pescadito Enharinado<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Yogur                   |
| 21    | Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 22     | Crema de Verduras ECO<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                           | 23        | Guisantes Salteados con Jamón<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                     | 24     | Arroz Meloso con Verduritas<br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                         | 25      | Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria<br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan y Agua<br>Yogur               |
| 28    | Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                  | 29     | Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo)<br>Abadejo a la Provenzal<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | 30        | Lentejas Castellanas<br><br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada          |        |                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                 |

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.