

# Menú Guadalajara Marzo 2026

Sin Carne - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                              | Jueves                                                                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Macarrones al Ajillo<br>Salmón en Salsa de Eneldo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo | <b>4</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Caballa en Aceite<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta                 | <b>5</b> Arroz con Tomate<br>Merluza a la Riojana<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta                                            | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta |
| <b>9</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Espirales con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta        | <b>10</b> Sopa de Fideos<br>Garbanzos Estofados con Verduras<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                            | <b>11</b> Menestra de Verduras<br>Abadejo al Horno.<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                      | <b>12</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo | <b>13</b> Arroz con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta      |
| <b>16</b> Lentejas Castellanas<br>Abadejo a la Bilbaina<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo    | <b>17</b> Judías Verdes con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                     | <b>18</b> Coditos con salsa al Pepe<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | <b>19</b> Crema de Calabacín ECO<br>Palometa con Tomate<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                                               | <b>20</b> Arroz Campesina<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta       |
| <b>23</b> Arroz a Banda<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                 | <b>24</b> Sopa de Fideos<br>Garbanzos Estofados con Verduras<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo                              | <b>25</b> Macarrones con Tomate<br>Merluza a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta             | <b>26</b> Coliflor Gratinada<br>Lentejas Con Arroz<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo                              | <b>27</b> Papas con Choco<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + 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.

# Menú Guadalajara Marzo 2026

Sin Gluten - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes                                                                                                                                                                                             | Martes                                                                                                                                                                                      | Miércoles                                                                                                                                                                                              | Jueves                                                                                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Estofado de Patatas con Verduras<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | <b>3</b> Pasta Sin Gluten al Ajillo<br>Salmón en Salsa de Eneldo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo | <b>4</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Lomo al Pepe<br>Champiñón Rehogado<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo                                          | <b>5</b> Arroz con Tomate<br>Merluza a la Riojana<br>Pimientos Asados<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                               | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta |
| <b>9</b> Brócoli Rehogado con Ajitós<br>Pasta Sin Gluten ni Soja con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta     | <b>10</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)<br>Cocido Completo<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                | <b>11</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                                    | <b>12</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo | <b>13</b> Arroz con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta       |
| <b>16</b> Estofado de Patatas con Verduras<br>Abadejo a la Bilbaína<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta       | <b>17</b> Judías Verdes con Tomate<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                      | <b>18</b> Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe<br>Albóndigas de Pollo en Salsa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta | <b>19</b> Crema de Calabacín ECO<br>Palometa con Tomate<br>Arroz Pilaf<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo                                                | <b>20</b> Arroz Campesina<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   |
| <b>23</b> Arroz a Banda<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                               | <b>24</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)<br>Cocido Completo<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo                                  | <b>25</b> Pasta Sin Gluten con Tomate<br>Merluza a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                               | <b>26</b> Coliflor Gratinada<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo                        | <b>27</b> Papas con Choco<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + 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.

# Menú Guadalajara Marzo 2026

Sin Marisco - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                | Martes                                                                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras</div> <div>Salchichas de Pavo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div> | <div>3</div> <div>Macarrones al Ajillo</div> <div>Salmón en Salsa de Eneldo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div> | <div>4</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Lomo al Pepe</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</div>                            | <div>5</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>                                           | <div>6</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>             |
| <div>9</div> <div>Brócoli Rehogado con Ajitos</div> <div>Espirales con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Carne + Fruta</div>                  | <div>10</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>                                                         | <div>11</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div>                      | <div>12</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</div> | <div>13</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>         |
| <div>16</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Abadejo a la Bilbaina</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Carne + Fruta</div>                 | <div>17</div> <div>Judías Verdes con Tomate</div> <div>Lacón a la Gallega</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>                | <div>18</div> <div>Coditos con salsa al Pepe</div> <div>Albóndigas de Pollo en Salsa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div> | <div>19</div> <div>Crema de Calabacín ECO</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Arroz Pilaf</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Lácteo</div>                                      | <div>20</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>               |
| <div>23</div> <div>Arroz con Verduras</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>                        | <div>24</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>                                                           | <div>25</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>                | <div>26</div> <div>Coliflor Gratinada</div> <div>Lentejas Con Arroz</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</div>                              | <div>27</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Atún</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div> |

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 Marzo 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes                                                                                                                                                                       | Martes                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Croquetas de Jamón<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Macarrones al Ajillo<br>Salmón en Salsa de Eneldo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo | <b>4</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Lomo al Pepe<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo                            | <b>5</b> Arroz con Tomate<br>Merluza a la Riojana<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                               | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta |
| <b>9</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Espirales con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta         | <b>10</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                             | <b>11</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                      | <b>12</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo | <b>13</b> Arroz con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta       |
| <b>16</b> Lentejas Castellanas<br>Abadejo a la Bilbaina<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta        | <b>17</b> Judías Verdes con Tomate<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                | <b>18</b> Coditos con salsa al Pepe<br>Albóndigas de Pollo en Salsa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta | <b>19</b> Crema de Calabacín ECO<br>Palometa con Tomate<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo                                                | <b>20</b> Arroz Campesina<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   |
| <b>23</b> Arroz a Banda<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                    | <b>24</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo                                               | <b>25</b> Macarrones con Tomate<br>Merluza a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                       | <b>26</b> Coliflor Gratinada<br>Lentejas Con Arroz<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo                              | <b>27</b> Papas con Choco<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + 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.

# Menú Guadalajara Marzo 2026

Sin Huevo ni Frutos secos - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes                                                                                                                                                                                | Martes                                                                                                                                                                                   | Miércoles                                                                                                                                                                                      | Jueves                                                                                                                                                                                        | Viernes                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta | <b>3</b> Pasta Sin Huevo al Ajillo<br>Salmón en Salsa de Eneldo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo | <b>4</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Lomo al Pepe<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo                                             | <b>5</b> Arroz con Tomate<br>Merluza a la Riojana<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                             | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Filete de Pollo al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta |
| <b>9</b> Brócoli Rehogado con Ajitós<br>Pasta Sin Huevo con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta            | <b>10</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                | <b>11</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta                                     | <b>12</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo | <b>13</b> Arroz con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                  |
| <b>16</b> Lentejas Castellanas<br>Abadejo a la Bilbaina<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta                 | <b>17</b> Judías Verdes con Tomate<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                     | <b>18</b> Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe<br>Albóndigas de Pollo en Salsa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta | <b>19</b> Crema de Calabacín ECO<br>Palometa con Tomate<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo                                              | <b>20</b> Arroz Campesina<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta  |
| <b>23</b> Arroz a Banda<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                             | <b>24</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                                    | <b>25</b> Pasta Sin Huevo con Tomate<br>Merluza a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                   | <b>26</b> Coliflor Gratinada<br>Lentejas Con Arroz<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo                            | <b>27</b> Papas con Choco<br>Caballa en Aceite<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + 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.

# Menú Guadalajara Marzo 2026

Sin Carne y Sin Huevo - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes                                                                                                                              | Martes                                                                                                                                          | Miércoles                                                                                                                                 | Jueves                                                                                                                             | Viernes                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Arroz Pilaf<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada        | <b>3</b> Pasta Sin Huevo al Ajillo<br>Salmón en Salsa de Eneldo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>4</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Caballa en Aceite<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                            | <b>5</b> Arroz con Tomate<br>Merluza a la Riojana<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                          | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Arroz Pilaf<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur |
| <b>9</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Pasta Sin Huevo con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>10</b> Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)<br>Garbanzos Estofados con Verduras<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                 | <b>11</b> Menestra de Verduras<br>Abadejo al Horno.<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                               | <b>12</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Arroz Pilaf<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>13</b> Arroz con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur   |
| <b>16</b> Lentejas Castellanas<br>Abadejo a la Bilbaina<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada     | <b>17</b> Judías Verdes con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                         | <b>18</b> Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe<br>Calabacín Rehogado<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>19</b> Crema de Calabacín ECO<br>Palometa con Tomate<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                         | <b>20</b> Arroz Campesina<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur   |
| <b>23</b> Arroz a Banda<br>Zanahoria Rehogada<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                  | <b>24</b> Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)<br>Garbanzos Estofados con Verduras<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                 | <b>25</b> Pasta Sin Huevo con Tomate<br>Merluza a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                      | <b>26</b> Coliflor Gratinada<br>Lentejas Con Arroz<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada          | <b>27</b> Papas con Choco<br>Caballa en Aceite<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur           |



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 Marzo 2026

Sin Lentejas ni Garbanzos - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes                                                                                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Croquetas de Jamón</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>    | <div>3</div> <div>Macarrones al Ajillo</div> <div>Salmón en Salsa de Eneldo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div> | <div>4</div> <div>Crema de Zanahoria ECO</div> <div>Lomo al Pepe</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</div>                            | <div>5</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza a la Riojana</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>                                               | <div>6</div> <div>Crema de Verduras ECO</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>                    |
| <div>9</div> <div>Brócoli Rehogado con Ajitos</div> <div>Espirales con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Carne + Fruta</div>              | <div>10</div> <div>Sopa de Fideos</div> <div>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>           | <div>11</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div>                      | <div>12</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</div> | <div>13</div> <div>Arroz con Tomate</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>  |
| <div>16</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras</div> <div>Abadejo a la Bilbaina</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Carne + Fruta</div> | <div>17</div> <div>Judías Verdes con Tomate</div> <div>Lacón a la Gallega</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>                | <div>18</div> <div>Coditos con salsa al Pepe</div> <div>Albóndigas de Pollo en Salsa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div> | <div>19</div> <div>Crema de Calabacín ECO</div> <div>Palometa con Tomate</div> <div>Arroz Pilaf</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Lácteo</div>                                                | <div>20</div> <div>Arroz Campesina</div> <div>Tortilla Francesa</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>           |
| <div>23</div> <div>Arroz a Banda</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>                         | <div>24</div> <div>Sopa de Fideos</div> <div>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>             | <div>25</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Merluza a la Gallega</div> <div>Patatas Panadera</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>                       | <div>26</div> <div>Coliflor Gratinada</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</div>                        | <div>27</div> <div>Papas con Choco</div> <div>Tortilla Francesa con Atún</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div> |

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 Marzo 2026

Sin Legumbre ni Tomate - - CEIP García Lorca (Guadalajara)

| Lunes |                                                                                                                                                              | Martes |                                                                                                                                                                                                            | Miércoles |                                                                                                                                                  | Jueves |                                                                                                                                                         | Viernes |                                                                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2     | Estofado de Patatas con Verduras<br>Croquetas de Jamón<br>Calabacín al Horno<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta             | 3      | Sopa de Arroz sin Tomate<br>Salmón en Salsa de Eneldo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo                                                | 4         | Crema de Zanahoria ECO<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Champiñón Rehogado<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo | 5      | Arroz Rehogado<br>Merluza al Horno<br>Pimientos Asados<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                | 6       | Crema de Verduras ECO<br>Tortilla Francesa<br>Zanahoria Rehogada<br><br>Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta                                      |
| 9     | Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta  | 10     | Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla<br>Puerro y Pimiento<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)<br>con Verdura y Patata<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 11        | Crema de Verduras ECO<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                         | 12     | Coliflor en ajada<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Pimientos Asados<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo             | 13      | Arroz Rehogado<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                               |
| 16    | Estofado de Patatas con Verduras<br>Abadejo a la Bilbaina<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta | 17     | Crema de Verduras ECO<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                                                       | 18        | Arroz Rehogado<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta       | 19     | Crema de Calabacín ECO<br>Palometa al Horno<br>Arroz Pilaf<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo                              | 20      | Arroz Campesina sin Tomate ni Guisantes<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta |
| 23    | Arroz a Banda (sin Tomate)<br>Pollo al Ajillo<br>Zanahoria Rehogada<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                      | 24     | Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla<br>Puerro y Pimiento<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)<br>con Verdura y Patata<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo   | 25        | Arroz Rehogado<br>Merluza a la Gallega<br>Patatas Panadera<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                     | 26     | Crema de Verduras ECO<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo | 27      | Papas con Choco<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Champiñón Rehogado<br><br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + 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.