

# Menú Guadalajara in situ Octubre 2026

Sin Cerdo - - CEIP Las Lomas

| Lunes                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                            | Miércoles                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>6</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>7</b> Sopa de Fideos<br>Cocido Sin Cerdo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                                            | <b>1</b> Arroz con Salsa de Pimientos Asados<br>Croquetas de Bacalao<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                          | <b>2</b> Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Alubias Suaves<br>Pan y Agua<br>Yogur |
| <b>12</b>                                                                                                                                                  | <b>13</b> Coliflor a la Gallega<br>Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                 | <b>14</b> Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>8</b> Estofado de Patatas con Verduras<br>Merluza a la Marinera<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                            | <b>9</b> Crema de Calabacín y Puerro<br>Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso<br>Pan y Agua<br>Yogur    |
| <b>19</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                        | <b>20</b> Macarrones Integrales al Ajillo<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada      | <b>21</b> Sopa de Fideos<br>Cocido Sin Cerdo<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                                           | <b>15</b> Arroz con Calamares<br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                              | <b>16</b> Sopa de la Huerta<br>Garbanzos Crujientes al Horno<br>Pan y Agua<br>Yogur                    |
| <b>26</b> Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada    | <b>27</b> Lentejas Hortelanas<br>Abadejo al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                      | <b>28</b> Crema Fina de Patata<br>Albóndigas de Pollo Estofadas<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                  | <b>22</b> Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Escalope de Merluza<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | <b>23</b> Arroz Pizzero<br>Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)<br>Pan y Agua<br>Yogur           |
|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            | <b>29</b> Sopa de Arroz con Calamares<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                        | <b>30</b> Crema de Zanahoria ECO y Manzana<br>Alubias Suaves<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 in situ Octubre 2026

Sin Gluten - - CEIP Las Lomas

| Lunes                                                                                                                                                               | Martes                                                                                                                                         | Miércoles                                                                                                                                      | Jueves                                                                                                                                                               | Viernes                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                | 2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur           |
| 5 Crema de Zanahoria ECO<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada      | 6 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada | 7 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten ni Huevo)<br>Cocido Completo<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada                             | 8 Patatas a la Riojana<br>Merluza a la Marinera<br><br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                 | 9 Crema de Calabacín y Puerro<br>Arroz Meloso con Verduritas<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur                       |
| 12                                                                                 | 13 Coliflor a la Gallega<br>Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada                   | 14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada | 15 Arroz con Calamares<br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                           | 16 Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo)<br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur |
| 19 Crema de Verduras ECO<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada                            | 20 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada      | 21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)<br>Cocido Completo<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada                            | 22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Abadejo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 23 Arroz Pizzero<br>Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)<br><br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Yogur                     |
| 26 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras<br>Lomo al Ajillo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada | 27 Estofado de Patatas con Verduras<br>Abadejo al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada           | 28 Crema Fina de Patata<br>Pollo Asado<br>Champiñón Rehogado<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada                                    | 29 Sopa de Arroz con Calamares<br>Tortilla Francesa de York<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                             | 30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Sin Gluten 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 in situ Octubre 2026

Sin Lactosa - - CEIP Las Lomas

| Lunes                                                                                                                                                         | Martes                                                                                                                                       | Miércoles                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                    | Viernes                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b> Crema de Zanahoria ECO<br>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada    | <b>6</b> Pasta (integral) Salteada<br>Pollo al Ajillo<br><br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada      | <b>7</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                                         | <b>1</b> Arroz con Salsa de Pimientos Asados<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                | <b>2</b> Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Alubias Suaves<br><br>Pan y Agua<br>Yogur de Soja |
| <b>12</b>                                                                                                                                                     | <b>13</b> Coliflor a la Gallega<br>Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada            | <b>14</b> Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>8</b> Patatas a la Riojana<br>Merluza a la Marinera<br><br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                 | <b>9</b> Crema de Calabacín y Puerro<br>Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso<br><br>Pan y Agua<br>Yogur de Soja    |
| <b>19</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                           | <b>20</b> Macarrones Integrales al Ajillo<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>21</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                                        | <b>15</b> Arroz con Calamares<br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                           | <b>16</b> Sopa de la Huerta<br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan y Agua<br>Yogur de Soja                    |
| <b>26</b> Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras<br>Lomo al Ajillo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | <b>27</b> Lentejas Hortelanas<br>Abadejo al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                 | <b>28</b> Crema Fina de Patata<br>Pollo Asado<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                    | <b>22</b> Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Abadejo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | <b>23</b> Arroz con Tomate<br>Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)<br><br>Pan y Agua<br>Yogur de Soja        |
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                            | <b>29</b> Sopa de Arroz con Calamares<br>Tortilla Francesa de York<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                             | <b>30</b> Crema de Zanahoria ECO y Manzana<br>Alubias Suaves<br><br>Pan y Agua<br>Yogur de Soja                    |



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 in situ Octubre 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP Las Lomas

## Lunes

- 5** Crema de Zanahoria ECO  
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



- 19** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 26** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras  
Lomo al Ajillo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Martes

- 6** Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



- 13** Coliflor a la Gallega  
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

- 20** Macarrones Integrales al Ajillo  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

- 27** Lentejas Hortelanas  
Abadejo al Limón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

- 7** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 21** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados  
Croquetas de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 8** Patatas a la Riojana  
Merluza a la Marinera  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 15** Arroz con Calamares  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera



- 22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 29** Sopa de Arroz con Calamares  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

## Viernes

- 2** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave  
Alubias Suaves  
Pan y Agua  
Yogur



- 9** Crema de Calabacín y Puerro  
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso  
Pan y Agua  
Yogur



- 16** Sopa de la Huerta  
Garbanzos Crujientes al Horno  
Pan y Agua  
Yogur



- 23** Arroz Pizzero  
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)  
Pan y Agua  
Yogur



- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana  
Alubias Suaves  
Pan y Agua  
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 in situ Octubre 2026

Sin Cacahuete - - CEIP Las Lomas

## Lunes

- 5** Crema de Zanahoria ECO  
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**12**



- 19** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 26** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras  
Lomo al Ajillo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Martes

- 6** Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



- 13** Coliflor a la Gallega  
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

- 20** Macarrones Integrales al Ajillo  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

- 27** Lentejas Hortelanas  
Abadejo al Limón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

- 7** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 21** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados  
Croquetas de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 8** Patatas a la Riojana  
Merluza a la Marinera  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 15** Arroz con Calamares  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera



- 22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 29** Sopa de Arroz con Calamares  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

## Viernes

- 2** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave  
Alubias Suaves  
Pan y Agua  
Yogur



- 9** Crema de Calabacín y Puerro  
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso

- Pan y Agua  
Yogur



- 16** Sopa de la Huerta  
Garbanzos Crujientes al Horno  
Pan y Agua  
Yogur



- 23** Arroz Pizzero  
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)  
Pan y Agua  
Yogur



- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana  
Alubias Suaves  
Pan y Agua  
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 in situ Octubre 2026

Sin Huevo ni Frutos secos - - CEIP Las Lomas

| Lunes                                                                                                                                                    | Martes                                                                                                                                       | Miércoles                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                            | 1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                | 2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Alubias Suaves<br><br>Pan y Agua<br>Yogur           |
| 5 Crema de Zanahoria ECO<br>Arroz con Salchichas<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                  | 6 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | 7 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                    | 8 Patatas a la Riojana<br>Merluza a la Marinera<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                     | 9 Crema de Calabacín y Puerro<br>Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso<br><br>Pan y Agua<br>Yogur              |
| 12                                                                                                                                                       | 13 Coliflor a la Gallega<br>Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                   | 14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 15 Arroz con Calamares<br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                                           | 16 Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo)<br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan y Agua<br>Yogur |
| 19 Lentejas Castellanas<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                    | 20 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada      | 21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)<br>Cocido Completo<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                   | 22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave<br>Abadejo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 23 Arroz Pizzero<br>Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)<br><br>Pan y Agua<br>Yogur                     |
| 26 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras<br>Lomo al Ajillo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 27 Lentejas Hortelanas<br>Abadejo al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada                        | 28 Crema Fina de Patata<br>Pollo Asado<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada                                           | 29 Sopa de Arroz con Calamares<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera                           | 30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana<br>Alubias Suaves<br><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 in situ Octubre 2026

Sin Pescado ni Frutos Secos - - CEIP Las Lomas

## Lunes

- 5** Crema de Zanahoria ECO  
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



- 19** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 26** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras  
Lomo al Ajillo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Martes

- 6** Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



- 13** Coliflor a la Gallega  
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

- 20** Macarrones Integrales al Ajillo  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

- 27** Lentejas Hortelanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

- 7** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 21** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados  
Salchichas de Pavo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 8** Patatas a la Riojana  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 15** Arroz con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera



- 22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

- 29** Sopa de Arroz  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

## Viernes

- 2** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave  
Alubias Suaves  
Pan y Agua  
Yogur



- 9** Crema de Calabacín y Puerro  
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso

- Pan y Agua  
Yogur



- 16** Sopa de la Huerta  
Garbanzos Crujientes al Horno  
Pan y Agua  
Yogur



- 23** Arroz Pizzero  
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)  
Pan y Agua  
Yogur



- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana  
Alubias Suaves  
Pan y Agua  
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.