

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 12 Kcal: 636 Lip: 20,92 Prot: 20,96 HC: 89,86 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo 19 Kcal: 553 Lip: 15,98 Prot: 29,87 HC: 75,75 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo 26 Kcal: 523 Lip: 24,40 Prot: 16,57 HC: 60,79 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	6 13 Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Fruta 20 Kcal: 736 Lip: 28,17 Prot: 32,54 HC: 87,20 Cena: Verdura + Carne + Fruta 27 Kcal: 693 Lip: 24,38 Prot: 27,56 HC: 89,75 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	7 14 Kcal: 682 Lip: 19,49 Prot: 28,87 HC: 101,40 Cena: Verdura + Carne + Fruta 21 Kcal: 595 Lip: 30,46 Prot: 25,05 HC: 54,30 Cena: Patata + Pescado + Lácteo 28 Kcal: 546 Lip: 21,34 Prot: 24,25 HC: 64,16 Cena: Patata + Pescado + Fruta	8 15 Kcal: 458 Lip: 20,13 Prot: 31,64 HC: 38,41 Cena: Verdura + Carne + Lácteo 22 Kcal: 551 Lip: 20,15 Prot: 25,10 HC: 66,88 Cena: Patata + Pescado + Lácteo 29 Kcal: 607 Lip: 20,55 Prot: 16,89 HC: 92,65 Cena: Verdura + Ave + Fruta 30 Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	9 16 Kcal: 896 Lip: 40,32 Prot: 31,73 HC: 104,91 Cena: Verdura + Pescado + Fruta 23 Kcal: 621 Lip: 18,87 Prot: 38,65 HC: 74,84 Cena: Pasta + Huevo + Fruta 30 Kcal: 644 Lip: 19,14 Prot: 39,46 HC: 81,25 Cena: Patata + Pescado + Fruta 30 Kcal: 686 Lip: 20,62 Prot: 32,26 HC: 97,01 Cena: Verdura + Carne + Fruta
Judías Verdes Rehogadas Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Arroz Rehogado Salchichas al Horno Salchichas al Horno con Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada				
Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Frutos Secos - - CEIP Rufino Blanco

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Guadalajara Enero 2026

Sin Pescado ni Marisco - - CEIP Rufino Blanco

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta Cena: Verdura + Patata + Fruta	14	Arroz Campesina Filete de Pollo al Horno Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Lácteo Cena: Patata + Ave + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20	Coditos con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	21	Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Lácteo Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Filete de Pollo al Horno Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
26	Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	27	Judías Blancas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + 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 Enero 2026

Sin Tomate Crudo - - CEIP Rufino Blanco

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19	Brocoli Salteado Lentejas con Pollo Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21	Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23	Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26	Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27	Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Calabacin al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28	Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo y Patatas Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20 Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	21 Menestra de Verduras Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Boquerones a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta
12 Coliflor en ajada Macarrones con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Patata + Fruta Cena: Verdura + Patata + Fruta	14 Arroz Campesina Filete de Pollo al Horno Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Lácteo Cena: Patata + Ave + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
19 Brocoli Salteado Lentejas con Pollo y Patatas Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	20 Coditos con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	21 Menestra de Verduras a la Riojana Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Lácteo Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Garbanzos a la Catalana Filete de Pollo al Horno Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
26 Crema de Brócoli y Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Verdura + Fruta Cena: Arroz + Verdura + Fruta	27 Judías Blancas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	28 Crema de Verduras ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Fruta Cena: Pasta + Verdura + Fruta	29 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea