

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



LUNES		MARTES			MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES						
7		1			2				3 - Día Mundial del Arcoiris				4						
Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla		Brócoli rehogado al pimentón			Alubias blancas ECO hartelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)				Macarrones ECO con queso (1,3,6,7,10)				Potaje de garbanzos c/espinacas y huevo (espinacas, huevo cocido, zanahoria, tomate, caldo de verduras) (3)						
Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)		Ragout de pollo guisado en salsa (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12)			Fil. De limanda a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)				Lomo adobado a la plancha c/ensalada variada				Filete de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga (2,4,14)						
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada			Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7)						
kcal 708	Líp 23,8	Prot 20,9	HdC 103	kcal 663	Líp 30,9	Prot 27,4	HdC 69	kcal 693	Líp 16,3	Prot 42,9	HdC 94	kcal 706	Líp 16,7	Prot 36,7	HdC 102	kcal 710	Líp 24,0	Prot 53,7	HdC 70
14		8			9				10				11						
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)			Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10)				Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)				Arroz con salsa de tomate						
Huevos revueltos con atún claro y ensalada de lechuga y maíz (3,4)		Huevos revueltos con atún claro y ensalada de lechuga y maíz (3,4)			Fil. De abadejo a la romana c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4,6,10)				Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)				Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (2,4,14)						
Fruta de temporada		Fruta de temporada			Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7)						
kcal 708	Líp 23,8	Prot 20,9	HdC 103	kcal 698	Líp 21,2	Prot 40,4	HdC 86	kcal 707	Líp 16,5	Prot 37,9	HdC 102	kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	kcal 702	Líp 22,0	Prot 41,7	HdC 84
21		15 - Día del niño			16				17				18						
Back to School		Día del niño			Día del niño				Día del niño				Día del niño						
Coditos con salsa de tomate y atún (1,3,4,6,10)		Coditos con salsa de tomate y atún (1,3,4,6,10)			Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)				Guisantes rehogados con zanahoria, ajo y cebolla				Olla Poderida (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12)						
Surtido de croquetas c/ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)		Surtido de croquetas c/ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)			Carcamusá toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas dado (12)				Merluza en salsa de pisto manchego con guarnición de arroz integral (4)				Duelos y quebrantos (huevos revueltos con chorizo) con guarnición de ensalada de la huerta (3)						
Fruta de temporada		Fruta de temporada			Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7)						
kcal 705	Líp 39,8	Prot 46,7	HdC 40	kcal 705	Líp 39,8	Prot 46,7	HdC 40	kcal 744	Líp 36,9	Prot 22,9	HdC 80	kcal 678	Líp 25,3	Prot 35,8	HdC 77	kcal 727	Líp 31,0	Prot 44,4	HdC 68
28		22			23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE				24 - JORNADA SANCHO PANZA				25 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO						
Crema de verduras de temporada (12)		Coditos con salsa de tomate y atún (1,3,4,6,10)			Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)				Guisantes rehogados con zanahoria, ajo y cebolla				Olla Poderida (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12)						
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas (6,10,11,12)		Surtido de croquetas c/ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)			Carcamusá toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas dado (12)				Merluza en salsa de pisto manchego con guarnición de arroz integral (4)				Duelos y quebrantos (huevos revueltos con chorizo) con guarnición de ensalada de la huerta (3)						
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada			Fruta de temporada y pan integral (1)				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7)						
kcal 715	Líp 33,3	Prot 27,2	HdC 76	kcal 705	Líp 39,8	Prot 46,7	HdC 40	kcal 744	Líp 36,9	Prot 22,9	HdC 80	kcal 678	Líp 25,3	Prot 35,8	HdC 77	kcal 727	Líp 31,0	Prot 44,4	HdC 68
30 - Día del Jazz		29 - Día Internacional de la Danza			30 - Día del Jazz				DECLARACIÓN DE ALERGENOS										
Aros tres delicias (zanahoria, maíz, tortilla) (3)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)			Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, tortilla) (3)				1 2 3 4 5 6 7				Ingredientes ecológicos						
Salmón al ajillo c/ensalada de lechuga y maíz (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)			Salmón al ajillo c/ensalada de lechuga y maíz (4)				8 9 10 11 12 13 14				Pescado sostenible						
Fruta de temporada		Fruta de temporada			Fruta de temporada y pan integral (1)				Frutas cítricas				Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA						
kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	kcal 705	Líp 24,0	Prot 30,5	HdC 92	Productos integrales				GASTRONOMÍA LOCAL			
												Productos con DOP							

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2025

Menú sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
	1	2	3 - Día Mundial del Arcoiris	4																												
	Brócoli rehogado al pimentón	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)	<u>Pasta esp. Sin alérgenos con queso (7)</u>	Potaje de garbanzos c/ espinacas y huevo (espinacas, huevo cocido, zanahoria, tomate, caldo de verduras) (3)																												
	Ragout de pollo guisado en salsa (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) c/ patatitas (12)	<u>Filet. De limanda a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (harina de maíz.4)</u>	Lomo adobado a la plancha c/ ensalada variada	Filete de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga (2,4,14)																												
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
LUNES	7	8	10	11																												
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	<u>Pasta esp. Sin alérgenos mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)</u>	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)</u>	Arroz con salsa de tomate																												
Hamburguesa de ternera en salsa con patatitas (6,10,11,12)	Huevos revueltos con atún claro y ensalada de lechuga y maíz (3,4)	<u>Filet. De abadejo a la andaluza c/ ensalada de lechuga y tomate (harina de maíz.4)</u>	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (2,4,14)																												
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
14	15 - Día del niño	16	17	18																												
21	22	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHE PANZA	25 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO																												
Back to School	<u>Pasta esp. Sin alérgenos con salsa de tomate y atún (4)</u> <u>Salchichitas de pavo c/ ensalada de lechuga y maíz (6)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3)</u> Carcamusá toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con zanahoria, ajito y cebolla Merluza en salsa de pisto manchego con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada	Olla Poderida (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12) Duelos y quebrantos (huevos revueltos con chorizo) con guarnición de ensalada de la huerta (3) Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
28	29 - Día Internacional de la Danza	30 - Día del Jazz	DECLARACIÓN DE ALERGENOS <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos																										
Crema de verduras de temporada (12)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, tortilla) (3) Salmón al ajillo c/ ensalada de lechuga y maíz (4) Fruta de temporada																														
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas (6,10,11,12)																																
Fruta y leche (7)																																

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2025

Menú sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
	1	2	3 - Día Mundial del Arcoiris	4																												
	Brócoli rehogado al pimentón	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)	Macarrones esp. sin alérgenos con queso (7)	Potaje de garbanzos c/espinaças (espinaças, zanahoria, tomate, caldo de verduras)																												
	Ragout de pollo guisado en salsa (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12)	Fil. De limanda a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Lomo adobado a la plancha c/ensalada variada	Filete de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga (2,4,14)																												
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
LUNES	7	8	10	11																												
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	Pasta esp. Sin alérgenos mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)	Arroz con salsa de tomate																												
Hamburguesa de ternera en salsa con patatitas (6,10,11,12)	"Tortilla" de atún elaborada con harina de garbanzos con ensalada de lechuga y maíz (4)	Fil. De abadejo a la andaluza c/ensalada lechuga y tomate (harina de maíz 4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (2,4,14)																												
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
14	15 - Día del niño	16	17	18																												
21	22	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHE PANZA	25 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO																												
Back to School	Pasta esp. Sin alérgenos con salsa de tomate y atún (4) Salchichitas de pavo c/ensalada de lechuga y maíz (6) Fruta de temporada	Sopa fideos esp. Sin alérgenos con pollo Carcamusia toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimiento negro, guisantes) con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Guisantes rehogados con zanahoria, ajito y cebolla Merluza en salsa de pisto manchego con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada	Olla Poderida (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12) "Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de chorizo con ensalada de la huerta Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
28	29 - Día Internacional de la Danza	30 - Día del Jazz	DECLARACIÓN DE ALERGENOS <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos																										
Crema de verduras de temporada (12) Albóndigas de ternera en salsa con patatitas (6,10,11,12) Fruta y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Aroz dos delicias (zanahoria, maíz) Salmón al ajillo c/ensalada de lechuga y maíz (4) Fruta de temporada y pan integral (1)																														

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2025

Menú sin legumbres

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Mundial del Arcoiris	4
	Brócoli rehogado al pimentón	Crema de verduras sin legumbre (12)	Pasta esp. Sin alérgenos con queso (7)	Coliflor rehogada con ajo y cebolla
	Ragout de pollo guisado en salsa (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12)	Fil. De limanda a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (harina de maíz,4)	Lomo adobado a la plancha c/ensalada variada	Filete de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga (2,4,14)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)
LUNES	7	8	9	10
	Aroz rehogado con verduras	Crema de verduras sin legumbres (12)	Pasta esp. Sin alérgenos mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)
	Hamburguesa casera de ternera esp. Sin alérgenos en salsa con patatitas (12)	Huevos revueltos con atún claro y ensalada de lechuga y maíz (3,4)	Fil. De abadejo a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (harina de maíz,4)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)
	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada
	14	15 - Día del niño	16	17
	21	22	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
	Pasta esp. Sin alérgenos con salsa de tomate y atún (4)	Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3)	Aroz rehogado con zanahoria, ajo y cebolla	Brócoli rehogado con ajo, cebolla y zanahoria
	Salchichitas de pavo esp. Sin alérgenos c/ensalada de lechuga y maíz	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra) con patatas dadas (12)	Merluza en salsa de pisto manchego con guarnición de ensalada (4)	Duelos y quebrantos (huevos revueltos con chorizo) con guarnición de ensalada de la huerta (3)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)
	28	29 - Día Internacional de la Danza	30 - Día del Jazz	
	Crema de verduras de temporada (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)	Aroz tres delicias (zanahoria, maíz, tortilla) (3)	
	Albóndigas caseras de ternera esp. Sin alérgenos en salsa con patatitas (12)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)	Salmón al ajillo c/ensalada de lechuga y maíz (4)	
	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2025

Menú sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
	1	2	3 - Día Mundial del Arcoiris	4																												
	Brócoli rehogado al pimentón	Alubias blancas ECO hartelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)	Macarrones ECO con queso (1,3,6,7,10)	Potaje de garbanzos c/espínacas y huevo (espínacas, huevo cocido, zanahoria, tomate, caldo de verduras) (3)																												
	Ragout de pollo guisado en salsa (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatas (12)	Fil. De limanda a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (1,4,6,10)	Filete de pollo a la plancha c/ensalada variada	Filete de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga (2,4,14)																												
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
LUNES	7	8	10	11																												
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate																												
Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)	Huevos revueltos con atún claro y ensalada de lechuga y maíz (3,4)	Fil. De abadejo a la romana c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4,6,10)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, sin carne (12)	Lomitos de caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria rallada (2,4,14)																												
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
14	15 - Día del niño	16	17	18																												
21	22	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHE PANZA	25 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO																												
Coditos con salsa de tomate y atún (1,3,4,6,10)	Sopas de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Guisantes rehogados con zanahoria, ajito y cebolla	Olla Poderida (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12)																												
Salchichitas de pavo c/ensalada de lechuga y maíz (6)	Salchichitas de pavo c/ensalada de lechuga y maíz (6)	Taquitos de pavo en salsa (ragout de pavo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimiento negro, guisantes) con patatas dado (12)	Merluza en salsa de pisto manchego con guarnición de arroz integral (4)	Huevos revueltos con guarnición de ensalada de la huerta (3)																												
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)																												
28	29 - Día Internacional de la Danza	30 - Día del Jazz	DECLARACIÓN DE ALERGENOS																													
Crema de verduras de temporada (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, tortilla) (3)	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																										
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																										
8	9	10	11	12	13	14																										
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																										
Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, sin carne (12)	Salmón al ajillo c/ensalada de lechuga y maíz (4)																														
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)																														

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2025

Menú sin legumbres, merluza ni caballa

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Mundial del Arcoiris	4
	Brócoli rehogado al pimentón	Crema de verduras sin legumbre (12)	Pasta esp. Sin alérgenos con queso (7)	Coliflor rehogada con ajo y cebolla
	Ragout de pollo guisado en salsa (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12)	Fil. De limanda a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (harina de maíz,4)	Lomo adobado a la plancha c/ensalada variada	Filete de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga (2,4,14)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)
LUNES	7	8	9	10
	Aroz rehogado con verduritas	Crema de verduras sin legumbres (12)	Pasta esp. Sin alérgenos mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)
	Hamburguesa casera de ternera esp. Sin alérgenos en salsa con patatitas (12)	Huevos revueltos con atún claro y ensalada de lechuga y maíz (3,4)	Fil. De abadejo a la andaluza c/ensalada de lechuga y tomate (harina de maíz,4)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)
	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada
	14	15 - Día del niño	16	17
	21	22	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
	Pasta esp. Sin alérgenos con salsa de tomate y atún (4)	Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3)	Aroz rehogado con zanahoria, ajo y cebolla	Brócoli rehogado con ajo, cebolla y zanahoria
	Salchichitas de pavo esp. Sin alérgenos c/ensalada de lechuga y maíz	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra) con patatas dado (12)	Fil. De pescado blanco (no merluza) en salsa de pista manchego con guarnición de ensalada (4)	Duelos y quebrantos (huevos revueltos con chorizo) con guarnición de ensalada de la huerta (3)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo (7)
	28	29 - Día Internacional de la Danza	30 - Día del Jazz	
	Crema de verduras de temporada (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)	Aroz tres delicias (zanahoria, maíz, tortilla) (3)	
	Albóndigas caseras de ternera esp. Sin alérgenos en salsa con patatitas (12)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)	Salmón al ajillo c/ensalada de lechuga y maíz (4)	
	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2025

Menú sin lactosa bajo en grasas

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
7	8	1	2	3 - Día Mundial del Arcoiris	4																												
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	Brócoli rehogado al pimentón	Alubias blancas ECO hartelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, ajo, aceite de oliva) (12)	Macarrones ECO con ajito y perejil (1,3,6,10)	Potaje de garbanzos c/espínacas y huevo (espínacas, huevo cocido, zanahoria, tomate, caldo de verduras) (3)																												
Hamburguesa de ternera en salsa con patatas al vapor (6,10,11,12)	Huevos revueltos y ensalada de lechuga y maíz (3)	Ragout de pollo guisado en salsa (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas al vapor (12)	Filet. De limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate (4)	Lomo adobado a la plancha c/ensalada variada	Filete de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga (2,4,14)																												
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre de soja (6,8)																												
14	15 - Día del niño	16	17	18	11																												
21	22	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHE PANZA	25 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO																													
Coditos con salsa de tomate (1,3,6,10)	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Guisantes rehogados con zanahoria, ajito y cebolla	Olla Poderida (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12)																													
Salchichitas de pavo c/ensalada de lechuga y maíz (6)	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas al vapor (12)	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas al vapor (12)	Merluza en salsa de pisto manchego con guarnición de arroz integral (4)	Huevos revueltos con guarnición de ensalada de la huerta (3)																													
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre de soja (6,8)																													
28	29 - Día Internacional de la Danza	30 - Día del Jazz	DECLARACIÓN DE ALERGENOS <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td> </tr> </table>			1	2	3	4	5	6	7	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	8	9	10	11	12	13	14	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7																											
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche																											
8	9	10	11	12	13	14																											
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos																											
Crema de verduras de temporada (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) desgrasada	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, tortilla) (3)																															
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas al vapor (6,10,11,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO (zanahoria, ave, morcillo, sin chorizo) (12)	Salmón al ajillo c/ensalada de lechuga y maíz (4)																															
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)																															

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...