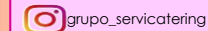


CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustráceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Lleche	Frutos	Apio	Moluscos	Sésamo	Silfitos	Altramuces	Moluscos azúcares

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 - Día internacional del libro infantil	3 - Día mundial del arcoiris
<h1>VACACIONES</h1>		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día mundial de la salud	8	9	10
<p>Arroz con tomate</p> <p>Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Piña en su jugo y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 706 Lip 34,3 Prot 23,5 HdC 76</p>	<p>Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo ac.oliva)(12)</p> <p>Huevos villarroy con ensalada de lechuga y cebolla (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Fruta de temporada (*)</p> <p>kcal 619 Lip 12,1 Prot 21,4 HdC 106</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al curry (nata, cebolla, curry) con pasta integral (1,3,6,7,10)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 599 Lip 21,3 Prot 31,7 HdC 70</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)</p> <p>Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada</p> <p>kcal 639 Lip 37,6 Prot 37,9 HdC 37</p>	
13	14	15 - Día del niño	16	17
<p>Macarrones integrales con chorizo (1,3,6,10)</p> <p>Filete de merluza a la andaluza con ensalada (1,4,6,10)</p> <p>Fruta de temporada y leche (7)</p> <p>kcal 646 Lip 23,1 Prot 52,6 HdC 57</p>	<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla)</p> <p>Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 676 Lip 25,3 Prot 18,3 HdC 94</p>	<p>Crema de calabaza (12)</p> <p>Sajonia a la plancha a la plancha con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 622 Lip 22,5 Prot 19,1 HdC 86</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo)</p> <p>Salmón a la naranja con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 643,03 Lip 18,0 Prot 34,8 HdC 85</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Álbondigas de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12)</p> <p>Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada</p> <p>kcal 677 Lip 25,6 Prot 36,0 HdC 76</p>

¡Celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha!

20 - JORNADA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA	21 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO	22 - JORNADA DE SANSÓN CARRASCO	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
<p>Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Filetitos de sardinillas en aceite con ensalada de la huerta (4)</p> <p>Fruta de temporada y leche (7)</p> <p>kcal 687 Lip 19,0 Prot 50,9 HdC 78</p>	<p>Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p>Tojuno (ragout de ternera guisada con zanahoria) con patatas fritas naturales (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 655 Lip 36,3 Prot 23,9 HdC 58</p>	<p>Olla Castellana (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (3)</p> <p>Fruta de temporada (*)</p> <p>kcal 686 Lip 27,3 Prot 30,5 HdC 80</p>	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Tiznao (bacalao, patata, pimiento rojo, ajo, cebolla, pimentón dulce) (2,4,12,14)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 684 Lip 36,9 Prot 22,9 HdC 65</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)</p> <p>Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada</p> <p>kcal 699 Lip 29,0 Prot 49,7 HdC 60</p>
27	28	29	30	
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa con queso y ensalada (3,7)</p> <p>Fruta de temporada y leche (7)</p> <p>kcal 689 Lip 24,9 Prot 54,3 HdC 62</p>	<p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera con arroz integral (10,11,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 609 Lip 23,8 Prot 20,9 HdC 78</p>	<p>Patatas Riojanas (chorizo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (12)</p> <p>Filete de merluza a la andaluza con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (1,4,6,10)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 667 Lip 18,6 Prot 41,4 HdC 83</p>	<p>Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)(12)</p> <p>Pizza Margarita (base de pizza precocida, tomate, queso y orégano) (1,6,7,10)</p> <p>Macedonia de fruta y pan integral (1,6,10)</p> <p>kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93</p>	



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 6-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...

(*) Preferiblemente cítrico.

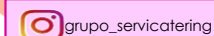
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco. (**)

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica)

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2026

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.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido Láctico Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 - Día internacional del libro infantil	3 - Día mundial del arcoíris
<h1>VACACIONES</h1>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día mundial de la salud	8	9	10
	Arroz con tomate Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria y maíz (4) Piña en su jugo	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) PLATO eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajitos Filete de contramuslo de pollo al curry (nata, cebolla, curry) con pasta esp.sin alergenos (7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
13	14	15 - Día del niño	16	17
Macarrones esp.sin alergenos con chorizo Filete de merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4) Fruta de temporada y leche (7)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) PLATO eco Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada (*)	Crema de calabaza (12) Sajonia a la plancha a la plancha con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Álbondigas de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
¡Celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha!				
20 - JORNADA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA	21 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO	22 - JORNADA DE SANSÓN CARRASCO	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de sardinillas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	Puré de calabacín y puerros (12) Tojuno (ragout de ternera guisada con zanahoria) con patatas fritas naturales (12) Fruta de temporada	Olla Castellana (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla Tiznao (bacalao, patata, pimiento rojo, ajo, cebolla, pimentón dulce) (2,4,12,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) PLATO eco Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
27	28	29	30	
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) PLATO eco Tortilla francesa con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor al ajarrero Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera con arroz integral (10,11,12) Fruta de temporada	Patatas Riojanas (chorizo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (12) Filete de merluza a la andaluza (harina de maíz) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Pannini esp.sin alergenos Margarita (pan sin gluten, tomate, queso y orégano) (7) Macedonia de fruta	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...

(*) Preferiblemente cítrico.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aun así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2026

Menú sin huevo

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

grupo_servicatering

ayre CATERING



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 - Día internacional del libro infantil	3 - Día mundial del arcoíris
<h1>VACACIONES</h1>		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día mundial de la salud	8	9	10
 Arroz con tomate Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria y maíz (4) Piña en su jugo y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajitos Filete de contramuslo de pollo al curry (nata, cebolla, curry) con pasta esp.sin alergenos (7) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada	
13	14	15 - Día del niño	16	17
Macarrones esp.sin alergenos con chorizo Filete de merluza a la andaluza con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada y leche (7)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de lechuga Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza (12) Sajoria a la plancha a la plancha con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
¡Celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha!				
20 - JORNADA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA	21 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO	22 - JORNADA DE SANSÓN CARRASCO	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de sardinillas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	Puré de calabacín y puerros (12) Tojonto (ragout de ternera guisada con zanahoria) con patatas fritas naturales (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Olla Castellana (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12) "Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Tiznao (bacalao, patata, pimiento rojo, ajo, cebolla, pimentón dulce) (2,4,12,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
27	28	29	30	
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) "Tortilla" francesa con queso elaborada con harina de garbanzos y ensalada (7) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor al ajarrero Hamburguesa de ternera en salsa de tomate casera con arroz integral (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Patatas Riojanas (chorizo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (12) Filete de merluza a la andaluza con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (1,4,6,10) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Pizza Margarita (base de pizza precocida, tomate, queso y orégano) (1,6,7,10) Macedonia de fruta y pan integral (1,6,10)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Preferiblemente cítrico.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco. (**)

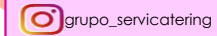
La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aun así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)



CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2026

Menú sin legumbre

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.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 - Día internacional del libro infantil	3 - Día mundial del arcoíris
<h1>VACACIONES</h1>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día mundial de la salud	8	9	10
	Arroz con tomate Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria y maíz (4) Piña en su jugo	Puré de verduras sin legumbre (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajitos Filete de contramuslo de pollo al curry (nata, cebolla, curry) con pasta esp.sin alergenos (7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
13	14	15 - Día del niño	16	17
Macarrones esp.sin alergenos con chorizo Filete de merluza a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4) Fruta de temporada y leche (7)	Sopa de caldo de ave y fideos esp.sin alergenos Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada (*)	Crema de calabaza (12) Sajonia a la plancha a la plancha con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada	 Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas sin legumbre Álbondigas de ternera esp.sin alergenos en salsa con patatas dado (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
¡Celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha!				
20 - JORNADA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA	21 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO	22 - JORNADA DE SANSÓN CARRASCO	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de sardinillas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	 Puré de calabacín y puerros (12) Tojuntó (ragout de ternera guisada con zanahoria) con patatas fritas naturales (12) Fruta de temporada	 Pasta esp.sin alergenos con tomate Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada (*)	 Brócoli rehogado con ajito y cebolla Tiznao (bacalao, patata, pimiento rojo, ajo, cebolla, pimentón dulce) (2,4,12,14) Fruta de temporada	 Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos) Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
27	28	29	30	
Pasta esp.sin alergenos con tomate Tortilla francesa con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos en salsa de tomate casera con arroz integral Fruta de temporada	Patatas Riojanas (chorizo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (12) Filete de merluza a la andaluza (harina de maíz) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	 Crema de verduras sin legumbre (12) Pannini esp.sin alergenos Margarita (pan sin gluten, tomate, queso y orégano) (7) Macedonia de fruta	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...

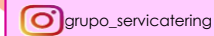
(*) Preferiblemente cítrico.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aún así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2026

Menú sin legumbre, merluza ni caballa

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.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 - Día internacional del libro infantil	3 - Día mundial del arcoíris
<h1>VACACIONES</h1>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día mundial de la salud	8	9	10
	Arroz con tomate <u>Filete de pescado (no merluza ni caballa) al horno c/ensalada de zanahoria y maíz (4)</u> Piña en su jugo	<u>Puré de verduras sin legumbre (12)</u> <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3)</u> Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajitos <u>Filete de contramuslo de pollo al curry (nata, cebolla, curry) con pasta esp.sin alergenos (7)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)</u> <u>Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)</u> Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
13	14	15 - Día del niño	16	17
<u>Macarrones esp.sin alergenos con chorizo</u> <u>Filete de pescado (no merluza ni caballa) a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y leche (7)	<u>Sopa de caldo de ave y fideos esp.sin alergenos</u> Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada (*)	Crema de calabaza (12) Sajonia a la plancha a la plancha con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, fiambre de pavo) Salmón a la naranja con ensalada (4) Fruta de temporada	<u>Menestra de verduras rehogadas sin legumbre</u> <u>Álbondigas de ternera esp.sin alergenos en salsa con patatas dado (12)</u> Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
¡Celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha!				
20 - JORNADA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA	21 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO	22 - JORNADA DE SANSÓN CARRASCO	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de sardinillas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7)	<u>Puré de calabacín y puerros (12)</u> Tojonto (ragout de ternera guisada con zanahoria) con patatas fritas naturales (12) Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos con tomate</u> Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada (*)	<u>Brócoli rehogado con ajito y cebolla</u> Tiznao (bacalao, patata, pimiento rojo, ajo, cebolla, pimentón dulce) (2,4,12,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp.sin alergenos)</u> <u>Complemento del cocido sin garbanzos: zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12)</u> Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
27	28	29	30	
<u>Pasta esp.sin alergenos con tomate</u> Tortilla francesa con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Coliflor al ajoarriero <u>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos en salsa de tomate casera con <u>arroz integral</u></u> Fruta de temporada	Patatas Riojanas (chorizo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (12) <u>Filete de pescado (no merluza ni caballa) a la andaluza (harina de maíz) con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4)</u> Fruta de temporada	<u>Crema de verduras sin legumbre (12)</u> DIETA PROTEÍNA VEGETAL <u>Pannini esp.sin alergenos Margarita (pan sin gluten, tomate, queso y orégano) (7)</u> Macedonia de fruta	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...

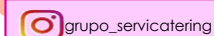
(*) Preferiblemente cítrico.

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. AÚn así, indicamos que:1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)

CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2026

Menú hipocalórico sin lactosa

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido Fosfórico Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 - Día internacional del libro infantil	3 - Día mundial del arcoíris
<h1>VACACIONES</h1>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día mundial de la salud	8	9	10
	Arroz con tomate Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria y maíz (4) Piña en su jugo y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) PLATO eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla (3) Fruta de temporada (*)	Brócoli rehogado con ajitos Filete de contramuslo de pollo al horno con pasta integral (1,3,6,10) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) (desgrasada) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera (12) (sin chorizo) Postre de soja (6,8) y Fruta de temporada
13	14	15 - Día del niño	16	17
<u>Macarrones integrales con tomate</u> (1,3,6,10) <u>Filete de merluza al horno con ensalada</u> (4) Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) PLATO eco Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza (12) Sajonia a la plancha a la plancha con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada	<u>Aroz rehogado con zanahorias</u> <u>Salmón al horno con ensalada</u> (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Menestra de verduras rehogadas Álbondigas de ternera en salsa con patatas dado (10,11,12) Postre de soja (6,8) y Fruta de temporada
¡Celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha!				
20 - JORNADA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA	21 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO	22 - JORNADA DE SANSÓN CARRASCO	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filetitos de sardinillas en aceite con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Puré de calabacín y puerros (12) <u>Tojuno (ragout de ternera guisada con zanahoria) con patatas vapor</u> (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Olla Castellana (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada (*)	Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla Tiznao (bacalao, patata, pimiento rojo, ajo, cebolla, pimentón dulce) (2,4,12,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) (desgrasada) PLATO eco Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, ragout ternera (12) (sin chorizo) Postre de soja (6,8) y Fruta de temporada
27	28	29	30	
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) PLATO eco Tortilla francesa y ensalada (3) Fruta de temporada y bebida de soja (6)	Coliflor al ajoarriero <u>Hamburguesa de ternera a la plancha con arroz integral</u> (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	<u>Patatas guisadas con verduras</u> (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria, caldo de verduras) (12) <u>Filete de merluza al horno con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano</u> (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL <u>Pannini esp. sin alérgenos</u> (pan, tomate, fiambre de pavo y orégano) (1,6,10) Macedonia de fruta y pan integral (1,6,10)	

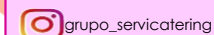
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...
 (*) Preferiblemente cítrico.
 El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco. (**)



CEIP GUADARRAMA - ABRIL 2026

Menú especial sin tomate

Todas las comidas se acompañarán de pan (1,6,10) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 - Día internacional del libro infantil	3 - Día mundial del arcoíris
<h1>VACACIONES</h1>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día mundial de la salud	8	9	10
	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filetitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria y maíz (4) Piña en su jugo y pan integral (1,6,10)	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, Ajo, ac.oliva)(1,2,3,4,6,7,14) (no tomate frito ni triturado) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y cebolla (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada (*)	Crema de Brócoli (12) Filete de contramuslo de pollo al curry (nata, cebolla, curry) con ensalada (no tomate) (7) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Túmix de Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
13	14	15 - Día del niño	16	17
Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de merluza a la andaluza con ensalada (no tomate) (1,4,6,10) Fruta de temporada y leche (7)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) (no tomate frito ni triturado) Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada (*) y pan integral (1,6,10)	Crema de calabaza (12) Sajonía a la plancha a la plancha con ensalada (no tomate) Fruta de temporada	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filete de merluza a la naranja con ensalada (no tomate) (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Puré de verduras (12) Álbondigas de ternera en salsa (no tomate frito ni triturado) con patatas dado (10,11,12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
¡Celebramos la semana de Don Quijote de la Mancha!				
20 - JORNADA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA	21 - JORNADA DULCINEA DEL TOBOSO	22 - JORNADA DE SANSÓN CARRASCO	23 - Día del libro - JORNADA DE DON QUIJOTE	24 - JORNADA SANCHO PANZA
Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Filetitos de sardinillas en aceite con ensalada de la huerta (no tomate) (4) Fruta de temporada y leche (7)	Puré de calabacín y puerros (12) Tajouno (ragout de ternera guisada (no tomate frito ni triturado) con zanahoria) con patatas fritas naturales (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Olla Castellana (judías pintas con zanahoria, cebolla, pimiento) (12) (no tomate frito ni triturado) Tortilla francesa con ensalada (no tomate) (3) Fruta de temporada (*)	Puré de verduras (12) Tiznao (bacalao, patata, pimiento rojo, ajo, cebolla, pimentón dulce) (2,4,12,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Sopa casera de fideos con verduras (1,3,6,10) Túmix de Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera (12) Yogurt natural sin azúcar (7) (*) y Fruta de temporada
27	28	29	30	
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, tomate, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) (no tomate frito ni triturado) Tortilla francesa con queso y ensalada (no tomate) (3,7) Fruta de temporada y leche (7)	Crema de coliflor (12) Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (no tomate) (10,11,12) Fruta de temporada y pan integral (1,6,10)	Patatas Riojanas (chorizo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, zanahoria, caldo de verduras) (12) (no tomate frito ni triturado) Filete de merluza a la andaluza con ensalada (no tomate) (1,4,6,10) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat, Ajo, ac.oliva)(12) (no tomate frito ni triturado) Pannini casero (sin tomate frito ni derivados)(pan, queso, fiambre de pavo y orégano) (1,6,7,10) Macedonia de fruta y pan integral (1,6,10)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina...

(*) Preferiblemente cítrico.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco. (**)

La leche es una oferta opcional y por lo tanto no se incluye en la valoración general, puesto que puede tomarse o no. Aun así, indicamos que: 1 ración son 46 kcal; 1,6 Lip; 3,3 Prot y 4,7 HdC (Fuente: Ficha Técnica Proveedor Leche Pascual)