



MENÚ ENERO 2026

Comida	Lunes								Martes								Miércoles								Jueves								Viernes																								
	5								6								7								8								9																								
	FESTIVO								FESTIVO								Macarrones con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Lentejas a la riojana (C)(4) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Arroz con verduras (C) Cinta de lomo (H) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada																								
																	Kcal 386 Lip 44 H.d.c. 18 Prot 15	Kcal 547 Lip 62 H.d.c. 25 Prot 20	Kcal 548 Lip 67 H.d.c. 18 Prot 22																																						
Val. Nutricional	Recomendación Cena																Lomo con ensalda								Pavo con verdura								Crema y tortilla de verdura																								
12																	13								14								15								16																
Comida	Crema de judías verdes, puerro y calabacín (C) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Lentejas guisadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Sopa de fideos (C)(2,4) Pechuga de pollo gratinada (H)(8) Verdura al vapor (V) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco								Macarrones int a la Napolitana (C)(4,7,10,13) Lenguado al horno (H)(11) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Arroz blanco int (C) Lacón al horno (H) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada																								
	Kcal 414 Lip 44 H.d.c. 24 Prot 12	Kcal 489 Lip 52 H.d.c. 23 Prot 20	Kcal 452 Lip 43 H.d.c. 24 Prot 21	Kcal 388 Lip 43 H.d.c. 21 Prot 14	Kcal 446 Lip 49 H.d.c. 18 Prot 20																																																				
	Val. Nutricional	Recomendación Cena																Pasta con tomate								Pollo con patatas y verduras								Puré y tortilla francesa con ensalada								Pavo con menestra								Crema y pescado con verdura							
	19																	20								21								22								23															
Comida	Puré de verduras frescas (C) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Coditos con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Pollo asado (A) Verdura al vapor (V) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Sopa de cocido (C) Cocido completo (C)(4) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Crema de calabacín, patatas y judías verdes (C) Pavo en salsa (C)(4) Zanahorias y guisantes (C) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Arroz int con verduras (C) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada verde (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada																								
	Kcal 322 Lip 36 H.d.c. 17 Prot 12	Kcal 436 Lip 49 H.d.c. 20 Prot 17	Kcal 492 Lip 60 H.d.c. 24 Prot 18	Kcal 441 Lip 41 H.d.c. 23 Prot 19	Kcal 481 Lip 68 H.d.c. 11 Prot 18																																																				
	Val. Nutricional	Recomendación Cena																Pollo con patatas								Magro y ensalada								Crema y tortilla de verdura								Pasta gratinada								Sopa y pescado con verduras							
	26																	27								28								29								30															
Comida	Sopa de fideos (C)(4,7) Lenguado al horno (H)(11) Verdura cocida (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Garbanzos guisados con verdura (C) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Arroz blanco (C) Ternera en salsa (C)(4,14) Zanahorias y guisantes (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco								Lentejas a la riojana (C)(4) Merluza al horno (H)(11) Verdura al vapor (V) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Macarrones a la Amatriciana (C)(4,7,10,13) Pollo al limón (H) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada																								
	Kcal 438 Lip 38 H.d.c. 13 Prot 27	Kcal 477 Lip 61 H.d.c. 19 Prot 15	Kcal 316 Lip 46 H.d.c. 17 Prot 7	Kcal 523 Lip 4 H.d.c. 28 Prot 26	Kcal 425 Lip 47 H.d.c. 19 Prot 18																																																				
	Val. Nutricional	Recomendación Cena																Pavo con patatas y verdura								Ternera con verdura salteada								Crema y tortilla de verdura								Pollo con arroz								Puré y pescado con ensalada							

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor





MENÚ ENERO 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)	Papilla de cereales (8)
Meriendas				
Papilla de fruta Queso fresco (8)	Papilla de yogur natural (8) y plátano Jamón de York	Papilla de fruta Queso fresco (8)	Papilla de yogur natural (8) y plátano Pavo	Papilla de fruta Queso fresco (8)
Dieta Astringente				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pescado (C.)(11) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con ternera (C.) Compota de manzana o pera	Puré de verduras con pollo (C.) Compota de manzana o pera
Dieta Blanda				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pescado (C.)(11) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con ternera (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)	Puré de verduras con pollo (C.) Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - N°DE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**
El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos



Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos
Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor

