

MENÚ ENERO

2026

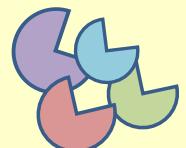
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	
FESTIVO		FESTIVO		Macarrones con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (C)(4) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - 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	
12		13		14		15		16	
Comida Val. Nutricional Recomendación Cena		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)	
		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	
17		18		19		20		21	
Comida Val. Nutricional Recomendación Cena		Pasta con tomate		Pollo con patatas y verduras		Puré y tortilla francesa con ensalada		Pavo con menestra	
		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	
22		23		24		25		26	
Comida Val. Nutricional Recomendación Cena		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)	
		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	
27		28		29		30		31	
Comida Val. Nutricional Recomendación Cena		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)	
		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	
32		33		34		35		36	
Comida Val. Nutricional Recomendación Cena		Pavo con patatas y verdura		Ternera con verdura salteada		Crema y tortilla de verdura		Pollo con arroz	
		Kcal 425 Lip 47 H.d.c. 19 Prot 18		Kcal 481 Lip 68 H.d.c. 11 Prot 18		Kcal 425 Lip 47 H.d.c. 19 Prot 18		Puré y pescado con ensalada	

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBÁÑEZ - Nº DE COLEGIADO IC-00047. Por más 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 - Nº 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-Cacahuetes / 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

