



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 variada (Cr)(11) Pan (4.13.10) - Yogur (8)							Arroz con verduras (C) Cinta de lomo (H) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada																				
															Kcal	483	Lip	53	H.d.c.	22	Prot	20	Kcal	693	Lip	76	H.d.c.	32	Prot	27	Kcal	687	Lip	81	H.d.c.	22	Prot	29											
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) Ensalada Variada (Cr)(11) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Lentejas guisadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada mixta (Cr) 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) Ensalada mediterránea (Cr) 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	489	Lip	50	H.d.c.	29	Prot	15	Kcal	608	Lip	62	H.d.c.	28	Prot	26	Kcal	528	Lip	47	H.d.c.	29	Prot	25	Kcal	472	Lip	51	H.d.c.	26	Prot	17	Kcal	554	Lip	58	H.d.c.	55	Prot	26									
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) Ensalada Variada (Cr)(11) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada							Coditos con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Pollo asaado (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 mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada																				
	Kcal	387	Lip	42	H.d.c.	21	Prot	15	Kcal	549	Lip	59	H.d.c.	26	Prot	22	Kcal	584	Lip	71	H.d.c.	29	Prot	21	Kcal	500	Lip	44	H.d.c.	27	Prot	23	Kcal	598	Lip	82	H.d.c.	13	Prot	24									
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) Ensalada mediterránea (Cr) 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) Ensalada mixta (Cr) 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	502	Lip	42	H.d.c.	15	Prot	31	Kcal	582	Lip	71	H.d.c.	23	Prot	20	Kcal	381	Lip	54	H.d.c.	21	Prot	9	Kcal	650	Lip	48	H.d.c.	35	Prot	34	Kcal	541	Lip	57	H.d.c.	25	Prot	24									
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

Desayunos
Meriendas
Dietas
2-5 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta fresca de temporada
Meriendas				
Yogur (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4,13,10) con jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta Fresca de temporada	Pan (4,13,10) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Pan (4,13,10) con pavo Fruta Fresca de temporada
Dieta Astringente				
Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patatas (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patata y zanahoria (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de arroz y zanahorias (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera
Dieta Blanda				
Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Yogur o Fruta (Manzana o pera)

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

