



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Kcal HC Lip Prot



7

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

8

Kcal HC Lip Prot  
757 105 25 28

Risotto meloso de setas  
San Jacobo  
Salteado de verduras dado  
Yogur

9

Kcal HC Lip Prot  
728 85 30 28

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

12

Kcal HC Lip Prot  
619 90 16 28

Arroz blanco con tomate frito  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot  
617 74 21 32

Lentejas a la jardinera  
Huevos revueltos con jamón york  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot  
610 81 16 34

Sopa juliana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Patata asada  
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot  
750 96 26 33

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de abadejo en tempura  
Ensalada tricolor  
Yogur

16

Kcal HC Lip Prot  
677 64 37 22

Crema de calabacín  
Parmentier con boloñesa de cerdo  
Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot  
609 92 15 25

Arroz tres delicias casero  
Suprema de merluza con salsa marinera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot  
648 108 15 20

Crema de verduras natural  
Garbanzos con arroz al horno  
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot  
731 104 19 36

Espaguetis integrales con salsa italiana  
Escalope de pollo  
Ensalada, naranja y maíz  
Yogur

22

Kcal HC Lip Prot  
633 83 20 18

Judías verdes rehogadas con patatas  
Canelones de carne asada al gratén  
Fruta de temporada

23

Kcal HC Lip Prot  
634 79 24 24

Alubias blancas estofadas con calabaza  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

26

Kcal HC Lip Prot  
661 96 19 25

Arroz con tomate frito  
Ragout de pollo al estilo tradicional  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot  
563 80 16 25

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot  
706 77 31 17

Crema de puerros natural  
Magro de cerdo estofado a la jardinera  
Patatas fritas  
Helado/ Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot  
667 74 28 30

Lentejas guisadas a la hortelana  
Huevos revueltos con picadillo de chorizo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

30

Kcal HC Lip Prot  
644 85 16 37

Macarrones integrales salsa queso  
Solomillo de atún/pescado inf y 7-9  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA



## MENÚ DE: ENERO 2026 SOLIDO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Arroz con salsa de tomate casera San Jacobo Salteado de verduritas dado  Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada  Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín  Parmentier con boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural  Garbanzos con arroz al horno  Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas  Pasta con salsa boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de jamon Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Macarrones integrales salsa queso Filete de merluza al horno Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA



# MENÚ DE: ENERO 2026 SIN GLUTEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas Hamburguesa mixta a la plancha Salteado de verduritas dado  Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Alubias guisadas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada  Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín  Parmentier con boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural  Garbanzos con arroz al horno  Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Pasta s/g-h con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Pasta s/g-h con salsa boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de fideos s/g-h  Cocido completo  Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Alubias guisadas a la jardinera Huevos revueltos con picadillo de jamon Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Pasta s/g-h con salsa queso Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA



## MENÚ DE:

ENERO 2026 SIN HUEVO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas Hamburguesa mixta a la plancha Salteado de verduritas dado  Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Filete de pollo asado en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Lomo de cerdo asado en su jugo Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada  Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín  Parmentier con boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno  Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Pasta s/g-h con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas  Pasta con salsa boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Escalopines de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de fideos s/g-h  Cocido completo  Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Pinchitos de pollo adobados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Pasta s/g-h con salsa queso Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA



## MENÚ DE: ENERO 2026 SIN LACTOSA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 31/5/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot



	Kcal	HC	Lip	Prot
7				
NO LECTIVO				

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	757	105	25	28
Arroz salteado con champiñones Hamburguesa mixta Salteado de verduras dado  Yogur savia/Gelatina				

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada  Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur savia/Gelatina				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	677	64	37	22
Crema de calabacín  Filete de pollo en su jugo  Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	648	108	15	20
Crema de verduras natural Garbanzos con arroz al horno  Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur savia/Gelatina				

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Pasta s/g-h con boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	563	80	16	25
Sopa de fideos s/g-h  Cocido completo  Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	644	85	16	37
Macarrones integrales con salsa casera de tomate Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA



## MENÚ DE: ENERO 2026 SIN LEGUMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 31/5/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz  Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Guiso de patatas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Crema de verduras natural Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada  Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín  Parmentier con boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural Paella de pollo y verduras  Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Crema de zanahoria Pasta con salsa boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Guiso de patatas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de fideos s/g-h  Cocido tradicional sin legumbres  Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Brócoli rehogado con ajo y cebolla Huevos revueltos con picadillo de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Pasta s/g-h con salsa casera de tomate Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA



## MENÚ DE: ENERO 2026 SIN PESCADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas Hamburguesa mixta a la plancha Salteado de verduritas dado  Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada  Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de pollo asado en su jugo Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín  Parmentier con boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Escalopines de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural  Garbanzos con arroz al horno  Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Canelones de carne asada al gratén  Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Macarrones integrales salsa queso Pinchitos de pollo adobados Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA



## MENÚ DE: ENERO 2026 SIN FRUTOS SECOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Kcal	HC	Lip	Prot



7	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	105	25	28
Risotto meloso de setas Hamburguesa mixta a la plancha Salteado de verduritas dado  Yogur				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	728	85	30	28
Alubias blancas estofadas al estilo tradicional Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	90	16	28
Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con un punto de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	74	21	32
Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón york Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta de temporada				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	81	16	34
Sopa juliana Albóndigas de pollo con verduras Patata asada  Fruta de temporada				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	96	26	33
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo en tempura Ensalada tricolor Yogur				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	64	37	22
Crema de calabacín  Parmentier con boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	92	15	25
Arroz tres delicias casero Suprema de merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	648	108	15	20
Crema de verduras natural  Garbanzos con arroz al horno  Fruta de temporada				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	104	19	36
Espaguetis integrales con salsa italiana Escalope de pollo Ensalada, naranja y maíz Yogur				

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	633	83	20	18
Judías verdes rehogadas con patatas Pasta s/g-h con salsa boloñesa de cerdo  Fruta de temporada				

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	79	24	24
Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada				

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	19	25
Arroz con tomate frito Ragout de pollo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada				

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	80	16	25
Sopa de cocido  Cocido completo  Fruta de temporada				

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	77	31	17
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado a la jardinera Patatas fritas Helado/ Fruta de temporada				

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	74	28	30
Lentejas guisadas a la hortelana Huevos revueltos con picadillo de chorizo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	644	85	16	37
Macarrones integrales salsa queso Solomillo de atún/pescado inf y 7-9 Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur				

OBJETIVO DEL MES: PONGO LOS CUBIERTOS USADOS JUNTOS EN MI BANDEJA