

# MENÚ ENERO 2026



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| 6  | 7   | 8   | 9  | 10  |
| <b>¡Feliz Año Nuevo!</b>   |   | Arroz con tomate<br>Huevo y salchichas con ensalada de atún<br>Pan integral-mandarina | Lentejas estofadas con verduras y arroz integral<br>Limanda reboz. con ensalada mixta<br>Pan- Pera | Ensalada completa<br>Magro de cerdo con patatas<br>Pan integral-plátano       |
|  |   | 724Kcal. 28g Prot. 108g HC. 20g Líp.  | 737 Kcal. 34g Prot. 94g HC. 25g Líp.   | 717Kcal. 35g Prot. 84g HC. 26g Líp  |
|  |   | (*) 1º Verdura 2º Pescado y Lácteo  | (*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta  | (*) 1º Pasta 2º Pescado azul ,Fruta.  |
| 13   | 14  | 15  | 16   | 17  |
| Lasaña de carne y verduras<br>Merluza al horno con ensalada de zanahoria<br>Pan- mandarina | Sopa de cocido<br>Cocido completo con carne y repollo<br>Pan-manzana                      | Crema de verduras<br>Pollo asado con patatas<br>Pan integral-mandarina                | Alubia pinta estofada con arroz integral<br>Boquerones enharinados con ensalada mixta<br>Pan-pera  | ENSALADA MIXTA<br>HAMBURGUESA COMPLETA Y HUEVO<br>Pan integral-plátano-helado |
| 787Kcal. 41g Prot. 104g HC. 23g Líp  | 703Kcal. 35g Prot. 91g HC. 22g Líp.   | 741 Kcal. 31g Prot. 98g HC. 25g Líp   | 724Kcal. 38g Prot. 98g HC. 20g Líp.  | 868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp   |
| (*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta   | (*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.  | (*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta   | (*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.   | (*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.  |
| 20   | 21  | 22  | 23   | 24  |
| Patatas guisadas con costillas<br>Sardinas con ensalada mixta<br>Pan-manzana               | Lentejas estofadas con verduras y arroz integral<br>Tortilla de patatas<br>Pan- mandarina | Judías verdes<br>Costillas asadas con patatas<br>Pan integral-plátano                 | Alubia blanca estofada con arroz integral<br>Merluza con ensalada de zanahorias. Pan-pera          | Ensalada completa<br>PAELLA MIXTA<br>Pan integral-mandarina                   |
| 765Kcal. 34g Prot. 101g HC. 25g Líp  | 746Kcal. 30g Prot. 98g HC. 26g Líp.   | 715 Kcal. 33g Prot. 95g HC. 23g Líp   | 745 Kcal. 34g Prot. 96g HC. 25g Líp.   | 703Kcal. 30g Prot. 94g HC. 23g Líp  |
| (*) 1º Verdura 2º Pollo y Lácteo   | (*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.  | (*) 1º Pasta 2º Huevo y Lácteo  | (*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta   | (*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.  |
| 27   | 28  | 29  | 30   | 31  |
| Crema de calabacín<br>Albóndigas guisadas con ensalada<br>Pan- mandarina                   | Espaguetis carbonara<br>Ensalada de atún y tomate<br>Pan- Pera                            | Garbanzos riojana<br>Huevo frito con patatas<br>Pan integral-naranja                  | Arroz con pollo y verduras<br>Limanda con ensalada mixta<br>Pan-manzana                            | ENSALADA MIXTA<br>Roti de pavo asado<br>Pan integral-plátano                  |
| 695Kcal. 30g Prot. 92g HC. 23g Líp   | 780 Kcal. 34g Prot. 98g HC. 28g Líp.  | 703Kcal. 35g Prot. 91g HC. 22g Líp.   | 868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp  | 997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp   |
| (*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.   | (*) 1º Verdura 2º Ternera y Fruta   | (*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.  | (*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.   | (*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.  |

**TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA.**  
**Se cocina con aceite de oliva y se fríe con aceite de girasol. Las ensaladas se aliñan con AOVE**  
**Disponible Información Alérgenos Reglamento 1169/2011.**

**Valorado por: Carmen Gema Benito Fernández.**  
**Licenciada en Farmacia Técnico Nutrición. CENEQ**