

MENÚ ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
¡Feliz Año Nuevo!		Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Pan integral-mandarina	Lentejas estofadas con verduras y arroz integral Limanda reboz. con ensalada mixta Pan- Pera	Ensalada completa Magro de cerdo con patatas 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 Merluza al horno con ensalada de zanahoria Pan- mandarina	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo Pan-manzana	Crema de verduras Pollo asado con patatas Pan integral-mandarina	Alubia pinta estofada con arroz integral Boquerones enharinados con ensalada mixta Pan-pera	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA COMPLETA Y HUEVO 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 Sardinas con ensalada mixta Pan-manzana	Lentejas estofadas con verduras y arroz integral Tortilla de patatas Pan- mandarina	Judías verdes Costillas asadas con patatas Pan integral-plátano	Alubia blanca estofada con arroz integral Merluza con ensalada de zanahorias. Pan-pera	Ensalada completa PAELLA MIXTA 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 Albóndigas guisadas con ensalada Pan- mandarina	Espaguetis carbonara Ensalada de atún y tomate Pan- Pera	Garbanzos riojana Huevo frito con patatas Pan integral-naranja	Arroz con pollo y verduras Limanda con ensalada mixta Pan-manzana	ENSALADA MIXTA Roti de pavo asado 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. CENEO