

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

alimentación colectiva

MES: Enero 2026

CEIP MARÍA ZAMBRANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria (eco.)</p> <p>Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">12</p> <p>Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">Arroz tres delicias (eco.)</p> <p>Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">- Alubias estofadas con calabaza eco</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria</p> <p>Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">19</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">Lentejas estofadas con verduras (eco.)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p>Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">26</p> <p>Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro</p> <p>Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p style="text-align: center;">31</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Patatas estofadas
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz con salsa de tomate
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa de pasta (sin gluten)
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa de pasta (sin gluten)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALERGIA AL HUEVO CRUDO

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (sin huevo) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN HUEVO POCO HECHO, LENGUADO, GALLO, FRUTOS SECOS LEGUMBRES EXCEPTO JUDIAS BLANCAS, PUEDE SOJA			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</small>	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan <small>VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</small>	9 Patatas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</small>	13 Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</small>	14 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</small>	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</small>	16 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</small>
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan <small>VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</small>	20 Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan <small>VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</small>	21 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan <small>VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</small>	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</small>
26 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	27 Crema de zanahoria Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	28 Sopa de fideos con pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	29 FESTIVO <small>VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	30 Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (sin lactosa)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza (cebolla, patata, tomate)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			1	2
			VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
5	6	7	8	9
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</p>	<p>Crema de zanahoria (eco.)</p> <p>Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>
12	13	14	15	16
<p>Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</p>	<p>Arroz tres delicias (sin jamón york)</p> <p>Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</p>	<p>- Alubias estofadas con calabaza</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</p>	<p>Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</p>
19	20	21	22	23
<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (eco.)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</p>	<p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</p>
26	27	28	29	30
<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p>Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro</p> <p>Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p>Sopa marinera de pescado y fideos</p> <p>Abadejo a la plancha</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p>FESTIVO</p> <p>VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN GARBANZOS

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa de fideos
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Crema de verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Patatas estofadas
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Crema de verduras
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz con salsa de tomate
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa de fideos
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Patatas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Crema de zanahoria
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa de fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Verduras salteadas
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN FRUTOS SECOS, LTP, LAVAR Y PELAR FRUTA

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

5
VACACIONES DE NAVIDAD

6
VACACIONES DE NAVIDAD

7
Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

8
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

9
Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

13
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

14
Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

15
- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

16
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

20
Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

21
Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

22
Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

23
Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26
Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

27
Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

28
Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

29
FESTIVO

30
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN BERENJENA

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Lomo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN FRUTAS CON HUESO, FRUTOS SECOS, LTP LAVAR Y PELAR LA FRUTA Y VEGETALES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza (cebolla, patata, tomate)
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN MANDARINA

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	2
SIN MELOCOTON, FRUTAS CON HUESO,LTP, LAVAR Y PELAR FRUTA			VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
5	6	7	8	9
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</small>	Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral <small>VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</small>	Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>
12	13	14	15	16
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</small>	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral <small>VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</small>	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</small>	- Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral <small>VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</small>	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</small>
19	20	21	22	23
Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan <small>VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</small>	Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral <small>VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</small>	Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</small>	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</small>
26	27	28	29	30
Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	FESTIVO <small>VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	2
SIN MELOCOTON,FRUTOS SECOS,LTP,LAVAR Y PELAR FRUTA			VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
5	6	7	8	9
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</small>	Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan <small>VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</small>	Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>
12	13	14	15	16
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</small>	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</small>	Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</small>	- Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</small>	Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</small>
19	20	21	22	23
Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan <small>VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</small>	Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan <small>VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</small>	Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan <small>VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</small>	Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</small>
26	27	28	29	30
Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	FESTIVO <small>VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALERGICO A FRUTAS CON HUESO			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</small>	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral <small>VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</small>	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</small>	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral <small>VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</small>	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</small>	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral <small>VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</small>	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</small>
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan <small>VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</small>	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral <small>VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</small>	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</small>	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</small>
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	29 FESTIVO <small>VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN MELOCOTON, KIWI, LTP,

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN MELOCOTON

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN NUECES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PISTACHO NI ANACARDOS

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PISTACHOS

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PLATANOS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</small>	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral <small>VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</small>	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</small>	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral <small>VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</small>	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</small>	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral <small>VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</small>	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</small>
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan <small>VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</small>	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral <small>VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</small>	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</small>	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</small>
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	29 FESTIVO <small>VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>