

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Enero 2026

CEIP MARÍA ZAMBRANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 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 (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1	10 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
12 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 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	17 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	18 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refileto de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 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 (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Cabalía al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1	24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
26 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 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	31 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	

(*) 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, LENGUAZO, 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 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 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 Filete de merluza a la plancha 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 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 - Alubias estofadas con calabaza eco Lomo a la plancha 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 Pasta (sin huevo) 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 Magro a la plancha 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 de pasta (sin huevo) 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 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 Crema de zanahoria 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 de fideos con pasta (sin huevo) 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 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

Sin Lactosa

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

No Carne

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 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa 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 Tortilla francesa 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 jamón york) Filete de lenguadina a la plancha 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 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 Filete de merluza al horno 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 Abadejo a la plancha 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 Tortilla francesa 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 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 Abadejo 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 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 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			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 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
SIN MELOCOTON, FRUTAS CON HUESO,LTP, LAVAR Y PELAR FRUTA			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,FRUTOS SECOS,LTP,LAVAR Y PELAR FRUTA			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
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 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,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 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