

MENÚ BASAL ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8 - PASTA DE ESPIRALES CON TOMATE FRITO CASERO (chorizo, cebolla, tomate frito)) - JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS AL HORNO (cebolla, patatas, pollo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	9 - PAELLA MIXTA (arroz, gambas, contramuslos de pollo, calamares, fumet de marisco y pecado blanco) - MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos y moluscos Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta
12 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimiento verde, zanahoria, judías verdes). - SALCHICHAS CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Lactosa Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	13 - CREMA DE VERDURAS (calabacín, calabaza, puerro) - FILETE DE LENGUADO CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz). - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado Cena: Verdura rehogada+ lomo de cerdo + fruta	14 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten Cena: Verdura rehogada+ tortilla francesa + fruta	15 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (huevo duro, jamón, patatas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa Cena: Verdura rehogada + pescado azul + fruta	16 - GARBANZOS ESTOFADOS CON POLLO (pollo, cebolla, pimentón, zanahoria, ajo). - SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa, pescado Cena: Pisto de verduras + huevo a la plancha + fruta
19 - PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, costillas de cerdo adobadas). - ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y guisantes). - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa Cena: Sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta	20 - CREMA DE CALABAZA (Calabaza, puerro, calabacín, tomate) - TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	21 - JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO(cebolla, pimentón, ajo, chorizo) - TRUCHA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y maíz). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta	22 - BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche, queso) - RAGOUT DE TERNERA (cebolla, zanahoria, patata, guisante) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa Cena: Pisto de verduras + huevo a la plancha + fruta	23 - MACARRONES DE LENTEJA ROJA CON PISTO DE VERDURAS (Pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, calabacín y berenjena) - MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa, pescado Cena: Verdura rehogada+ lomo de cerdo + fruta
26 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judía verde, patata, zanahoria, pimentón) - PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Huevo, gluten Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	27 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN Y AJO (ajo, jamón) - LOMITO DE BACALAO EN SALSA VERDE (caldo de pescado, guisantes, cebolla, perejil) - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado, gluten Cena: Sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta	27 - SOPA DE PESCADO BLANCO Y MARISCO (gambas, calamares, fideos, merluza, cebolla, tomate) - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA (almendra en polvo, jamón, huevo, cebolla, lechuga, tomate, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos, gluten Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta	29 - GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMÓN Y CHORIZO (pimentón, cebolla, ajo, laurel, jamón de york y chorizo) - SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Pescado Cena: Verdura rehogada+ tortilla francesa + fruta	30 - ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO A LA PLANCHA Y TOMATE FRITO CASERO - ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA (carne de pollo, zanahoria, espárragos, champiñones, lechuga, tomate y aceitunas) - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA Gluten, lactosa,huevo Cena: Verdura rehogada + pescado azul + fruta

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



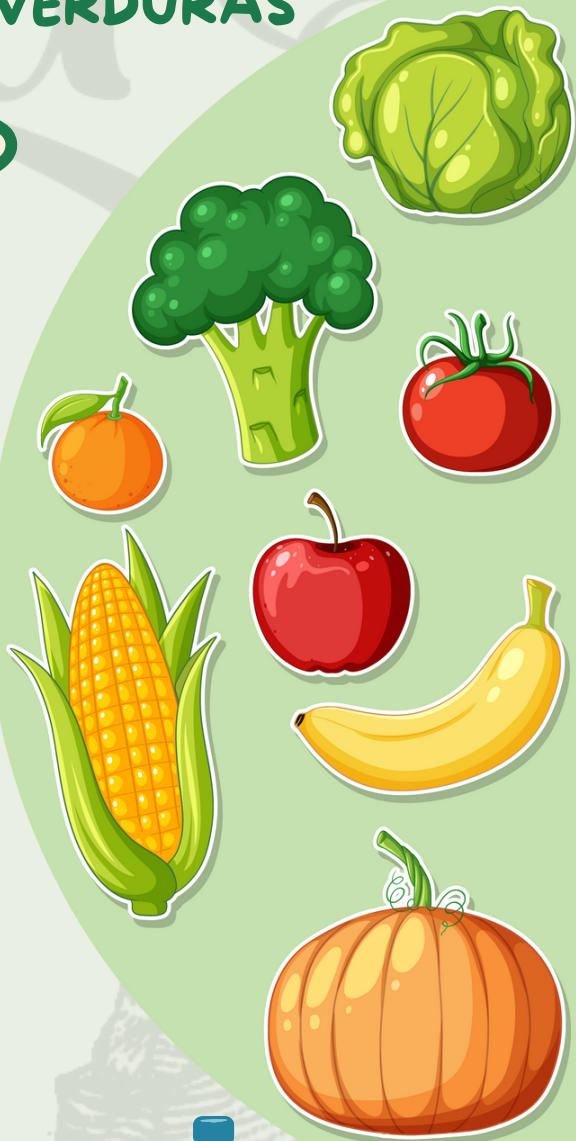
COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA

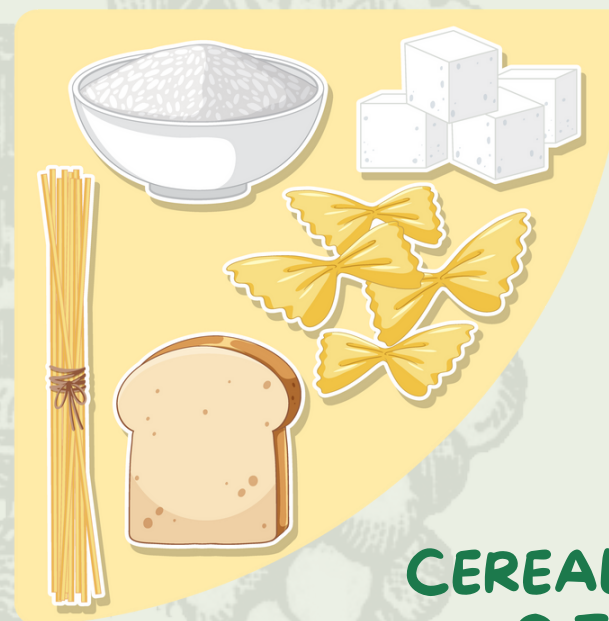


CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS