

MENÚ ENERO 2026



DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vaso de leche con galletas integrales	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal	Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal	Vaso de leche y tortitas de maíz

COMIDA

5 - Crema de verduras variadas (coliflor, calabaza, apio y patata) - Pescado blanco al horno con un toque de naranja - Fruta.	6 FESTIVO	7 - Arroz blanco con salsa de tomate natural. -Tortilla francesa con trocitos de berenjena. - Fruta.	8 - Crema de zanahoria, cebolla y patata. -Hamburguesa casera de ternera a la plancha - Fruta.	9 - Pasta integral con aceite de oliva y queso rallado - Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla -Fruta.
---	------------------	--	--	--

12 -Judía verde, patata y zanahoria trituradas - Filete de pollo rebozado con harina integral, al horno - Fruta.	13 - Garbanzos espinacas, zanahorias y patatas, guisados. -Tortilla francesa con atún -Fruta	14 -Lacitos de colores con salsa de tomate natural y verduras. -Varitas de pavo rebozadas, al horno - Fruta.	15 -Arroz caldoso con verduras -Albóndigas caseras de ternera en salsa - Fruta.	16 - Sopa de verduras con pasta maravilla -Pescado blanco a la plancha con un toque de limón - Fruta.
--	--	--	---	---

19 - Crema de verduras variadas (brócoli, calabacín, puerro y patata) -Tortilla de patatas -Fruta	20 - Arroz integral con verduras -Dados de ternera en salsa - Fruta.	21 - Lentejas con verduras guisadas -Pescado blanco al horno con patata laminada. - Fruta.	22 - Crema de acelgas, zanahoria y patatas -Nuggets caseros de pollo rebozados sin huevo. - Fruta.	23 - Macarrones con salsa de tomate natural -Pescado blanco a la plancha con un toque de limón - Fruta.
---	--	--	--	---

26 - Fideos a la cazuela con verduras -Filete de pollo a la plancha -Fruta.	27 - Crema de calabaza, zanahoria y patatas - Pescado blanco al horno con un toque de ajo y perejil - Fruta.	28 - Arroz blanco con salsa boloñesa (tomate natural, verduras y carne picada de ternera) -Fruta.	29 -Crema de judías blancas y verduras -Tortilla francesa -Fruta.	30 - Sopa de cocido con pasta de letras -Pescado blanco a la plancha con un toque de limón -Fruta.
---	--	--	---	--

MERIENDA

Zumo de naranja natural y galletas integrales	Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal	Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Bebida vegetal y bizcocho casero sin azúcar
---	--	---	---	---

