

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 -Espaguetis INTEGRALES a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Judías pintas guisadas con chorizo y verduras (cebolla, pimientos, tomate y patata). <i>Contiene: Legumbres</i> -Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>
12 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 -Garbanzos ECOLÓGICOS estofados con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. <i>Contiene: Legumbres</i> -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
19 -Sopa de ave con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncillo de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 -Puré de guisantes , patata y puerro con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Macarrones INTEGRALES con tomate frito casero y queso . <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
26 -Menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, coliflor, espárrago, guisantes , zanahoria, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Garbanzos guisados con calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 Guisantes salteados con cebolla. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	9 Pimientos asados con patatas panaderas al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.
12 Arroz milanese. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan.	13 Parrillada de verduras. Burguer de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	14 Salteado de setas con gambas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Tallarines al graten con queso. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	16 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.
19 Arroz pilaf. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	20 Espirales al graten con queso. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	21 Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen extra. Bacalao al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	23 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.
26 Arroz cinco delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	27 Judías verdes con tomate. Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	28 Crema de verduras con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Alcachofas con jamón. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	30 Salteado de setas con gambas. Merluza en salsa vizcaína con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138