



MENÚ ENERO 2026 BASAL



1

2

VACACIONES

VACACIONES

5

6

7

571 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19

8

450 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 9

9

410 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA

ARROZ A BANDA
2,4,13
PECHUGA DE POLLO AL HORNO

ESPAGUETTIS CARBONARA
1,3,7
FOGONERO A LA GALLEGA
4

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
12
TORTILLA DE PATATA
3

FRUTA DE TEMPORADA
364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

FRUTA DE TEMPORADA
620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11

LACTEO 7
480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
6

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y OLIVAS

CREMA DE JUDIAS VERDES,PUERRO Y CALABACIN
12
PECHUGA DE POLLO EN SALSA

ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
12
FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSA
VERDE 4

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA
12
TORTILLA DE ESPINACAS
3
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
1,3
RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA
12
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ DE MAGRO CON VERDURA
BACALAILLA AL HORNO CON SALSA MERY
4
LACTEO 7

462 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 21

622 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 8

652 Kcal. P.: 40 HC.: 30 L.: 10

571 Kcal. P.: 24 HC.: 79 L.: 35

388 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
6

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

FIDEAUA MARINERA
1,2,3,4,13
TORTILLA FRANCESA
3

SOPA MINISTRONE DE VERDURAS CON FIDEOS
1,3
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA
12

MARMITAKO DE SALMÓN
4,12
FILETE DE CABEZADA EN SALSA CON VERDURITAS

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA
Y MEDIO HUEVO DURO 3
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO 12

LENTEJAS ESTOFADAS A LA RIOJANA 12
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
4

FRUTA DE TEMPORADA
655 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 22

FRUTA DE TEMPORADA
557 Kcal. P.: 33 HC.: 52 L.: 22

FRUTA DE TEMPORADA
430 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 8

FRUTA DE TEMPORADA
414 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 16

LACTEO 7
364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES
6

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ

CANELONES EN SALSA AURORA
1,3,7
PECHUGA DE POLLO EN SALSA

COCIDO
12
BACALAILLA AL HORNO A LA BILBAINA
4

CREMA DE GUISANTES Y CALABACIN
12
LOMO FRESCO BRASEADO AL HORNO CON
VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

ESTOFADO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS
12
PALOMETA EN SALSA
4
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA
12
TORTILLA DE CALABACIN
3
LACTEO 7

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIERCOLES,JUEVES) y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)