

MENÚ ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
¡Feliz Año Nuevo!				
12	13	14	15	16
Patatas guisadas con costillas Boquerones con ensalada de maíz Pan-pera-leche 644Kcal. 35g Prot. 83g HC. 21g Líp.	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo Pan-yogur-leche 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	Coliflor gratinada Hamburguesa casera con ensalada de atún Pan integral-manzana-leche 509Kcal. 26g Prot. 64g HC. 16g Líp.	Macarrones con tomate y beicon Merluza al horno con ensalada mixta Pan-mandarina-leche 597 Kcal. 40g Prot. 61g HC. 23g Líp.	Lentejas estofadas Huevos rellenos de atún con ensalada de maíz Pan integral-plátano-leche 674Kcal. 29g Prot. 90g HC. 22g Líp.
				
19	20	21	22	23
Espaguetis carbonara Fletán empanado con ensalada de maíz Pan-manzana-leche 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp.	Crema de zanahorias Pechuga de pollo en salsa con ensalada mixta Pan-mandarina-leche 597 Kcal. 40g Prot. 61g HC. 23g Líp.	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo y tomate Pan integral-yogur-leche 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	Arroz con tomate, huevos y beicon Ensalada de atún Pan-plátano-leche 662Kcal. 37g Prot. 84g HC. 20g Líp.	Judías blancas estofadas Palometa con tomate y ensalada de zanahorias Pan integral-pera-leche 670Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.
				
26	27	28	29	30
FIDEUÁ MIXTA Lomo de cerdo con ensalada de zanahoria. Pan-manzana-leche 703Kcal. 33g Prot. 82g HC. 27g Líp.	Lentejas con chorizo Merluza con tomate y ensalada mixta Pan-mandarina-fruta de temporada 679Kcal. 39g Prot. 79g HC. 23g Líp.	Judías verdes con jamón Albóndigas jardinera con patatas dada. Pan integral-plátano-leche 668Kcal. 30g Prot. 92g HC. 20g Líp.	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de atún. Pan-pera-leche 687Kcal. 30g Prot. 90g HC. 23g Líp.	Patatas guisadas con costillas Rabas de calamar con ensalada de remolacha. Pan integral -zumo-leche-fruta variada 707Kcal. 35g Prot. 90g HC. 23g Líp
				

Todos los menús contienen pan  y leche o lácteo  y agua procedente de la Red Pública.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011

Se cocina con aceite de Oliva. Se fríe con aceite de girasol y se aliña con aceite de oliva.

Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Técnico
Nutrición. CNEO