

**Menú General**
**mes de enero de 2026**

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, brócoli, calabaza, coliflor, col, escarola, espinacas, ajos tiernos, lechuga, boniato, tomate, zanahoria.

1 vez a la semana la fruta es de producción ecológica. Las hortalizas de los purés son de producción local y ecológica. Las legumbres son secas.

La merluza es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son la pechuga de pollo y el lomo de cerdo.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

		7	8	9
		Macarrones integrales a la Bosacaiola (1,3,6,7,10)	Crema de Verduras	Lentejas estofadas con Verduras (1)
		Lomo a la plancha	Tortilla a la Francesa (3)	Merluza a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)
		Ensalada de maiz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)	Tomate aliñado con Aceitunas verdes	Ensalada con Maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)
		Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
		Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
		Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Ensalada y merluza con salsa espalda con arroz / Fruta	Crema de verduras y pa amb oli / Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Calabaza	Sopa de Caldo de Carne con Fideví integral (1,3,6,9,10)	Guiso de Garbanzos con Verduras	Crema de Espinacas	Paella ciega de Pescado (2,4,9,14)
Pavo a la plancha	Llampuga al horno (4)	Hamburguesa de elaboración propia (magro y morcillo) (1)	Limanda con empanado casero (1,3,4)	Tortilla de Patata (3)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	Salsa de Tomate y Pimientos con Patata	Patatas asadas	Ensalada con Aceitunas (lechuga, escarola, tomate cherry, zanahoria)	Ensalada con Brotes de Soja (6) (iceberg, escarola, tomate, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Guiso de Lentejas con verduras y patata / Fruta	Ensalada variada y pollo a la planxa con arroz / Fruta	Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Puré de verduras y pizza casera / Fruta
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Fideos Payeses (1,3,6,10)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Crema de Zanahoria	Guiso de Garbanzos con Verduras
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza a la plancha con picada (ajo, perejil) (4)	Pavo estofado (cebolla, zanahoria, champiñones y, aromáticos) (7)	Pollo asado con romero
Ensalada con Maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Tomate aliñado con Albahaca	Arroz cocido	Patatas asadas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Sopa y merluza a la plancha con champiñones / Fruta	Puré de verduras y garbanzos con cuscús / Fruta	Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan / Fruta	Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Ensalada variada y quiche casero / Fruta
26	27	28	29	30
Crema de Verduras	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Arroz de Pescado (2,4,14)	Guiso de Garbanzos con Verduras	Espaguetis integrales a la Napolitana (1,3,6,10)
Pollo con Salsa Cazadora (cebolla, caldo, champiñones, aromáticos) (7)	Limanda al horno con Tomate (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Lomo asado con ajo y limón	Palometa a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)
Arroz cocido	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Ensalada Caprese (7) (tomate, albahaca, queso)	Patata hervida	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, escarola, tomate)
Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Ensalada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	Crema de verduras y croquetas de espinacas / Fruta	Sopa de caldo de pescado con verduras y pescadilla / Fruta	Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta	Tortillas mexicanas con pollo y verduras / Fruta
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos				