

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> -Jamoncito 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 FESTIVO	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.

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

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.