

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LENTEJAS, LTP (NO PRUNACEAS) LAVAR Y PELAR FRUTA

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

5
VACACIONES DE NAVIDAD

6
VACACIONES DE NAVIDAD

7
Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

8
Crema de zanahoria (eco.)
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

9
Patatas estofadas
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

13
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

14
Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

15
- Alubias estofadas con calabaza eco
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

16
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas
Fruta y pan

20
Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan integral

21
Sopa minestrone con pasta con verduras
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

22
Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

23
Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26
Arroz hortelano con legumbres
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

27
Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

28
Sopa marinera de pescado y fideos
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

29
FESTIVO

30
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0