

MES: Enero 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.521/603 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:17 PROT:32 SAL:2	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3	9 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.423/580 GT:26 GS:2 HC:60 AZ:22 PROT:24 SAL:1	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.548/610 GT:20 GS:3 HC:81 AZ:19 PROT:23 SAL:1	13 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.468/591 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:27 SAL:2	14 Crema de zanahoria (eco.) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.495/597 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:19 SAL:2	15 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.493/596 GT:20 GS:3 HC:72 AZ:19 PROT:30 SAL:2	17 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos
19 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.548/609 GT:15 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:45 SAL:2	20 Sopa de sémola con arroz Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.445/585 GT:20 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:33 SAL:1	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.523/603 GT:23 GS:2 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3	22 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.550/610 GT:27 GS:3 HC:60 AZ:22 PROT:27 SAL:1	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.537/607 GT:23 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:23 SAL:1	24 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.464/589 GT:22 GS:2 HC:66 AZ:22 PROT:22 SAL:2	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.499/598 GT:18 GS:5 HC:79 AZ:17 PROT:30 SAL:3	28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.470/591 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:26 SAL:2	29 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.455/587 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:26 SAL:2	31 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	7 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.247/777 GT:22 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:43 SAL:3	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.316/793 GT:33 GS:6 HC:87 AZ:26 PROT:35 SAL:4	9 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.047/729 GT:33 GS:2 HC:30 AZ:29 PROT:30 SAL:2	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.252/778 GT:25 GS:4 HC:103 AZ:26 PROT:30 SAL:2	13 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.252/778 GT:28 GS:5 HC:91 AZ:33 PROT:37 SAL:2	14 Crema de zanahoria (eco.) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.284/786 GT:35 GS:6 HC:88 AZ:25 PROT:26 SAL:2	15 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.065/733 GT:25 GS:4 HC:90 AZ:20 PROT:35 SAL:2	17 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
19 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.135/750 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:31 PROT:58 SAL:3	20 Sopa de sémola con arroz Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.053/730 GT:27 GS:6 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:2	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.206/767 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:31 PROT:32 SAL:3	22 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.260/780 GT:37 GS:3 HC:72 AZ:25 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.104/743 GT:28 GS:4 HC:89 AZ:26 PROT:29 SAL:2	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.182/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.121/747 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:37 SAL:3	28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.200/766 GT:23 GS:2 HC:7 AZ:28 PROT:32 SAL:3	29 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.238/775 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:36 SAL:2	31 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-26**

MENÚ: **PROFESORES**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa carbonara Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 787 Prot: 30 HC: 97 Lip: 27
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Bacalao con pisto Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 747 Prot: 28 HC: 90 Lip: 26
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 754 Prot: 31 HC: 86 Lip: 28
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Escalopines a la pimienta Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz de carne Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 789 Prot: 29 HC: 99 Lip: 27

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-26**

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
19 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan sin gluten	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
26 Sopa de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
12 Alubias estofadas con arroz integral Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
19 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macrrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verudra tricolor Magro a la campesina Yogur desnatado y pan integral	23 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
26 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
12 Alubias estofadas con arroz integral Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
19 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
26 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-26**

MENÚ: **4. SIN PLV**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur de soja y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Pollo al limón Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Rveuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
19 Lentejas a la castellana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Ternera guisada Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
26 Sopa casera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Magro con champiñones Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 9. NO LEGUMBRES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	YOGUR NATURAL, FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guiso de patata Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Coliflor rehogada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
19 Puré de patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Brócoli rehogado Magro a la campesina Yogur y pan	23 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Guiso de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 9. NO LEGUMBRES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guiso de patata Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Coliflor rehogada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
19 Puré de patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Brócoli rehogado Magro a la campesina Yogur y pan	23 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Guiso de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-26**

MENÚ: **11. ASTRINGENTE**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	8 Arroz cocido Tortilla francesa Yogur y pan	9 Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan
12 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	13 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	14 Crema de zanahoria Lomo al horno Fruta y pan	15 Puré de patata Pechuga al horno Yogur y pan	16 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan
19 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	20 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	22 Arroz cocido Lomo al horno Yogur y pan	23 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan
26 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	27 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan	28 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Arroz cocido Lomo al horno Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26		MENÚ: 21. SIN CRUSTACEOS									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1 VACACIONES DE NAVIDAD		2 VACACIONES DE NAVIDAD			
5 VACACIONES DE NAVIDAD		6 VACACIONES DE NAVIDAD		7 Lentejas eco estofadas Abadejo al horno Fruta y pan		8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan		9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan		kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51	
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan		14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan		15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan		16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan		kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18	
19 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan		21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan		22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan		23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89	
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan		28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan		29 FESTIVO		30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan		kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-26**

MENÚ: **21. SIN LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
19 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES