



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, platano. Las hortalizas del mes son: aceitunas, brocoli, 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 francesa (3)	Merluza a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)
Ensalada de maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)	Tomate aliñado	Ensalada con Maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)
Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con salsa espalda con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y pa amb oli / Fruta
12	13	14
Crema de Calabaza	Sopa de Caldo de Carne con Fideví integral (1,3,6,9,10)	Guiso de Garbanzos con Verduras
Pavo al horno	Llampuga al horno (4)	Hamburguesa de elaboración propia (magro y morcillo) (1)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	Salsa de Tomate y Pimientos con Patata	Patatas asadas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Guiso de Lentejas con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pollo a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta
19	20	21
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Fideos Payeses (1,3,6,10)	Arroz integral con Salsa de Tomate
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Fogonero a la plancha con picada (ajo, perejil) (4)
Ensalada con Maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)	Ensalada con Pipas (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Tomate aliñado con Albahaca
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Sopa y merluza a la plancha con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan / Fruta
26	27	28
Crema de Verduras	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Arroz de Pescado (2,4,14)
Pollo con Salsa Cazadora (cebolla, caldo, champiñones, aromáticos) (7)	Bacalao al horno con Tomate (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)
Arroz cocido	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Ensalada Caprese (7) (tomate, albahaca, queso)
Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y croquetas de espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de caldo de pescado con verduras y pescadilla / Fruta
29	30	
Guiso de Garbanzos con Verduras	Espaguetis integrales a la Napolitana (1,3,6,10)	
Lomo asado con ajo y limón	Palometa a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)	
Patatas hervidas	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, escarola, tomate)	
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	
Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con pollo y verduras / Fruta	Sugerencia de cena:	

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