



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: acelgas, 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	15	16
Crema de Calabaza	Sopa de Caldo de Carne con Fidev integral (1,3,6,9,10)	Guiso de Garbanzos con Verduras	Crema de Espinacas con Crostones (1)	Paella ciega de Pescado (2,4,9,14)
Pavo al horno	Llampuga al horno (4)	Hamburguesa de elaboración propia (magro y morcillo) (1)	Limanda con empanado casero (1,3,4)	Huevos cocidos (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 (iceberg, escarola, tomate, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Guiso de Lentejas con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pollo a la planxa con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: 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 Alubias blancas con Verduras
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)	Pavo al curry (cebolla, zanahoria, champiñones, nata, aromáticos) (7)	Pollo asado con romero
Ensalada con Maíz (lechuga, tomate, escarola, zanahoria)	Ensalada con Pipas (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: 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	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: 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)	Bacalao 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)	Patatas hervidas	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: 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	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta	Sugerencia de cena: 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				