



# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>8</b> -Espaguetis <b>INTEGRALES</b> 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, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>9</b> -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, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>
<b>12</b> -Sopa de cocido con <b>fideos</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>13</b> -Garbanzos <b>ECOLÓGICOS</b> 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, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>14</b> -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, <b>vinagre</b> , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>15</b> -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo <b>en pepitoria</b> con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>16</b> -Estofado de <b>judías blancas</b> 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/ <b>Yogur</b> , <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>19</b> -Sopa de ave con <b>estrellitas</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>20</b> -Puré de <b>guisantes</b> , 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, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>21</b> -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, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>22</b> -Macarrones <b>INTEGRALES</b> con tomate frito casero y <b>queso</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>23</b> -Lentejas <b>ECOLÓGICAS</b> 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/ <b>Yogur</b> , <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>26</b> -Menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, coliflor, espárrago, <b>guisantes</b> , 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, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>27</b> -Sopa de <b>pescado y marisco con estrellitas</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>28</b> -Garbanzos guisados con calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>29</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, <b>vinagre</b> , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>30</b> -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/ <b>Yogur</b> , <b>pan</b> 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
			<b>8</b> Guisantes salteados con cebolla. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>9</b> Pimientos asados con patatas panaderas al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.
<b>12</b> Arroz milanese. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>13</b> Parrillada de verduras. Burguer de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>14</b> Salteado de setas con gambas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>15</b> Tallarines al graten con queso. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>16</b> Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.
<b>19</b> Arroz pilaf. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>20</b> Espirales al graten con queso. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>21</b> Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen extra. Bacalao al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>22</b> 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.	<b>23</b> Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.
<b>26</b> Arroz cinco delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>27</b> Judías verdes con tomate. Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>28</b> 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.	<b>29</b> Alcachofas con jamón. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>30</b> 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.*