



## MENÚ DE ENERO

CURSO 2025/2026

### LUNES

5

Vacaciones  
Navidad

### MARTES

6

Vacaciones  
Navidad

### MIÉRCOLES

7

Vacaciones  
Navidad

### JUEVES

8

-Arroz con tomate.  
-Tortilla de jamón  
cocido con  
ensalada.  
-Fruta variada.

### VIERNES

9

-Menestra de  
verduras.  
  
-Merluza a la  
plancha con  
guarnición.  
  
-Fruta variada.

12

-Estofado de  
patatas con  
verduras.  
  
-Hamburguesas de  
pollo a la plancha.  
  
-Fruta variada.

13

-Lentejas con  
verduras.  
-Tortilla de atún y  
ensalada de  
tomate.  
-Fruta variada.

14

-Crema de  
verduras.  
-Pollo en salsa con  
ensalada.  
-Fruta variada.

15

-Espaguetis  
integrales con  
tomate.  
  
-Salmón a la  
plancha con  
menestra.  
  
-Fruta variada.

16

-Paella de carne.  
-Rabas de calamar  
con guarnición.  
-Fruta variada.

19

-Ensalada de pasta  
integral.  
-Lomo a la plancha  
con guarnición.  
-Fruta variada.

20

-Cocido extremeño  
(ternera, pollo,  
chorizo, etc).  
-Ensalada de  
tomate.  
-Fruta variada.

21

-Arroz con tomate.  
-Bacalao a la  
dorada.  
-Fruta variada.

22

-Crema de  
zanahorias.  
-Albóndigas en  
salsa de verduras.  
-Fruta variada.

23

-Estofado de  
patatas con choco.  
-Tortilla francesa y  
ensalada.  
-Fruta variada.

26

-Arroz a la cubana.  
-Huevo frito o  
tortilla francesa  
con menestra de  
verduras.  
-Fruta variada.

27

-Estofado de  
patatas con carne y  
verduras.  
-Empanadillas de  
bonito y ensalada.  
-Fruta variada.

28

-Estofado de  
lentejas y verduras.  
-Pollo a la plancha  
y ensalada de  
tomate.  
-Fruta variada.

29

-Macarrones  
integrales con  
tomate.  
-Lomo adobado a  
la plancha con  
verduritas.  
-Fruta variada.

30

-Crema de  
calabaza.  
-Merluza a la  
plancha con  
ensalada de  
lechuga.  
-Fruta variada.