



MENÚ DE ENERO - ALERGIA A LENTEJAS, GARBANZOS, GUISANTES Y MERLUZA

CURSO 2025/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Vacaciones Navidad	6 Vacaciones Navidad	7 Vacaciones Navidad	8 -Arroz con tomate. -Tortilla de jamón cocido con ensalada. -Fruta variada.	9 -Menestra de verduras. -Bacalao a la plancha. -Fruta variada.
12 -Estofado de patatas con verduras. -Hamburguesas de pollo a la plancha. -Fruta variada.	13 -Carillas estofadas. -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 -Alubias estofadas. -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 -Carillas estofadas. -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. -Bacalao a la plancha. -Fruta variada.