

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

**VACACIONES DE NAVIDAD**

2

**VACACIONES DE NAVIDAD**

5

**VACACIONES DE NAVIDAD**

6

**VACACIONES DE NAVIDAD**

7

Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

8

Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan integral

9

Lentejas estofadas con verduras  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral

14

Arroz tres delicias (eco.)  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

15

- Alubias estofadas con calabaza  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan integral

16

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

19

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral

21

Sopa minestrone con pasta con verduras  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

22

Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral

23

Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan

26

Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

27

Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral

28

Sopa marinera de pescado y fideos  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan

29

**FESTIVO**

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

CPI ARCOSUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b>			<b>1</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>2</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>5</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>6</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>7</b> Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	<b>8</b> Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	<b>9</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1	<b>10</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>11</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
<b>12</b> Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	<b>13</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	<b>14</b> Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta  VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	<b>15</b> - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta  VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	<b>16</b> Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	<b>17</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>18</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
<b>19</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	<b>20</b> Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	<b>21</b> Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	<b>22</b> Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta  VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	<b>23</b> Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1	<b>24</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>26</b> Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>27</b> Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>28</b> Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>29</b> <b>FESTIVO</b> (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>30</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	<b>31</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

6  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

7  
Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8  
Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur de soja y pan integral  
VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9  
Lentejas estofadas con verduras  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan  
VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12  
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral  
VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14  
Arroz tres delicias (sin lactosa)  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15  
- Alubias estofadas con calabaza (cebolla, patata, tomate)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja y pan integral  
VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16  
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan  
VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20  
Lentejas estofadas con verduras (eco.)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral  
VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21  
Sopa minestrone con pasta con verduras  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22  
Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan integral  
VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23  
Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27  
Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28  
Sopa marinera de pescado y fideos  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan  
VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29  
**FESTIVO**  
VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA A LA NUEZ Y LOS CACAHUETES			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



Sin Huevo

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA AL HUEVO EN TORTILLA Y COCIDO,TOLERA REBOZADOS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (sin huevo) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

6  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

7  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8  
**Crema de zanahoria (eco.)**  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9  
Patatas estofadas  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12  
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14  
Arroz con salsa de tomate  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15  
- Alubias estofadas con calabaza  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16  
Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20  
Verduras salteadas  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21  
Sopa de pasta (sin gluten)  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22  
Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23  
Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27  
**Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro**  
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28  
Sopa de pasta (sin gluten)  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29  
**FESTIVO**  
VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

Sin Lactosa

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

INTOLERANCIA A LA LECHE Y LA  
NATA

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de  
tomate  
Tortilla francesa con cebolla y  
calabacín con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con  
patatas panaderas  
Fruta y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras  
Lomo asado con ensalada de  
lechuga, pimiento y aceitunas  
negras  
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco  
con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito  
de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con  
ensalada de lechuga y  
remolacha  
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (sin lactosa)  
Magro en salsa con dados de  
zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza  
eco  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con  
salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada  
de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con  
refrito de ajo y balsámico con  
patatas asadas  
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras  
(eco.)  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con  
verduras  
Lomo asado al ajillo con dados  
de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón  
con ensalada de lechuga y  
remolacha  
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con atún con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con  
espinacas y huevo duro  
Suprema de salmón al limón con  
ensalada de lechuga y aceitunas  
negras  
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y  
fideos  
Salteado de cerdo con pisto  
suave  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con  
sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO ASTRINGENTE			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con ensalada Fruta y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada Fruta y pan integral VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan integral VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
5 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	6 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Patatas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 <b>FESTIVO</b> VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN AVELLANAS NI FRUTOS SECOS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN CACAHUETES			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN CACAHUETES NI TRAZAS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

6  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

7  
Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8  
Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan integral  
VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9  
Lentejas estofadas con verduras  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan  
VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12  
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral  
VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14  
Arroz tres delicias (sin jamón york)  
Pechuga de pollo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15  
- Alubias estofadas con calabaza  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan integral  
VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16  
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan  
VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20  
Lentejas estofadas con verduras (eco.)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral  
VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21  
Sopa minestrone con pasta con verduras  
Estofado de pavo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22  
Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral  
VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23  
Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27  
Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28  
Sopa marinera de pescado y fideos  
Estofado de pavo  
Fruta y pan  
VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29  
**FESTIVO**  
VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN CHAMPIÑONES SETAS NI HONGOS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN COL NI LECHE			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (sin lactosa) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Verduras salteadas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN FRUTAS CON HUESO, FRUTOS SECOS, LTP LAVAR Y PELAR LA FRUTA Y VEGETALES			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN FRUTOS SECOS, NI ROJOS, NI CEREZA NI MELOCOTON NI FRUTAS CON PELO			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

6  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

7  
Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8  
Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan  
VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9  
Lentejas estofadas con verduras  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan  
VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12  
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14  
Arroz tres delicias (eco.)  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15  
- Alubias estofadas con calabaza (cebolla, patata, tomate)  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan  
VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16  
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan  
VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20  
Lentejas estofadas con verduras (eco.)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan  
VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21  
Sopa minestrone con pasta con verduras  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22  
Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23  
Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27  
Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan  
VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28  
Sopa marinera de pescado y fideos  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan  
VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29  
**FESTIVO**  
VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN FRUTOS SECOS NI KIWI			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN GALLO NI PESCADOS PLANOS, CALAMAR, MARISCO, SESAMO NUECES NI KIWI			1 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
5 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	6 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2</small>	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan <small>VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</small>	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1</small>	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1</small>	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2</small>	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1</small>	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2</small>
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan <small>VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3</small>	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan <small>VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</small>	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan <small>VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2</small>	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1</small>
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	29 <b>FESTIVO</b> <small>VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0</small>



MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN GUISANTES, NI LENTEJAS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Patatas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Verduras salteadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN HUEVO,ANACARDOS, PISTACHOS,LENTEJAS NI GUISANTES			1 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
5 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	6 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	7 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Patatas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 <b>FESTIVO</b> VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN HUEVO, LEGUMINOSAS, PESCADOS, F CON HUESO, NI FRUTOS SECOS			1  VACACIONES DE NAVIDAD	2  VACACIONES DE NAVIDAD
5  VACACIONES DE NAVIDAD	6  VACACIONES DE NAVIDAD	7  Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8  Crema de zanahoria (eco.) Hamburguesa a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan  VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9  Patatas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan  VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12  Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13  Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14  Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15  Patatas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan  VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16  Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19  Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan  VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20  Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan  VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21  Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22  Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan  VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23  Patatas estofadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26  Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27  Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral  VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28  Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan  VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29  FESTIVO  VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30  Verduras salteadas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (sin huevo)  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras (eco.)  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa de pasta (sin huevo)  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate  
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Garbanzos estofados con verduras  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y fideos con pasta (sin huevo)  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN HUEVO NI PESCADO BLANCO			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Hamburguesa a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN KIWI, TORTILLAS,HUEVO FRITO NI REVUELTO,PUEDE HUEVO DURO Y REBOZADOS,NO FRUTOS SECOS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (sin huevo) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN KIWI,NUECES NI HUEVO- REBOZADOS Y EMPANADOS SI			1  VACACIONES DE NAVIDAD	2  VACACIONES DE NAVIDAD
5  VACACIONES DE NAVIDAD	6  VACACIONES DE NAVIDAD	7  Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8  Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan  VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9  Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan  VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12  Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13  Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14  Arroz tres delicias (sin huevo) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15  - Alubias estofadas con calabaza eco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan  VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16  Pasta (sin huevo) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19  Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan  VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20  Lentejas estofadas con verduras (eco.) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan  VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21  Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22  Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan  VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23  Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26  Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27  Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan  VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28  Sopa marinera de pescado y fideos con pasta (sin huevo) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan  VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29  FESTIVO  VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30  Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN KIWI			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



Sin Lactosa

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LACTOSA NI DERIVADOS  
LACTEOS

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

Arroz integral con salsa de  
tomate  
Tortilla francesa con cebolla y  
calabacín con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8

Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con  
patatas panaderas  
Yogur de soja y pan integral

VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras  
Lomo asado con ensalada de  
lechuga, pimiento y aceitunas  
negras  
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12

Rehogado de calabacín fresco  
con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13

Salteado de guisantes con sofrito  
de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con  
ensalada de lechuga y  
remolacha  
Fruta y pan integral

VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14

Arroz tres delicias (sin lactosa)  
Magro en salsa con dados de  
zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15

- Alubias estofadas con calabaza  
eco  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur de soja y pan integral

VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16

Espaguetis integrales (eco.) con  
salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada  
de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con  
refrito de ajo y balsámico con  
patatas asadas  
Fruta y pan

VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20

Lentejas estofadas con verduras  
(eco.)  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral

VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21

Sopa minestrone con pasta con  
verduras  
Lomo asado al ajillo con dados  
de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22

Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con  
ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja y pan integral

VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23

Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón  
con ensalada de lechuga y  
remolacha  
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26

Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con atún con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Eco garbanzos estofados con  
espinacas y huevo duro  
Suprema de salmón al limón con  
ensalada de lechuga y aceitunas  
negras  
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Sopa marinera de pescado y  
fideos  
Salteado de cerdo con pisto  
suave  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29

FESTIVO

VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30

Salteado de guisantes con  
sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN LACTOSA NI MANZANA			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (sin lactosa) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

6  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

7  
Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8  
Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan integral  
VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9  
Patatas estofadas  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan  
VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12  
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13  
Crema de verduras  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral  
VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14  
Arroz con salsa de tomate  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15  
Patatas estofadas con verduras  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan integral  
VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16  
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan  
VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20  
Verduras salteadas  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral  
VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21  
Sopa de fideos  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22  
Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral  
VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23  
Patatas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27  
Crema de zanahoria  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28  
Sopa de fideos  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan  
VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29  
**FESTIVO**  
VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30  
Verduras salteadas  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN LEGUMBRES NI PESCADO			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Hamburguesa a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Patatas estofadas Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Crema de verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Patatas estofadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Verduras salteadas Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

6  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

7  
Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8  
Crema de zanahoria (eco.)  
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas  
Yogur y pan integral  
VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9  
Patatas estofadas  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan  
VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12  
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral  
VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14  
Arroz tres delicias (eco.)  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15  
- Alubias estofadas con calabaza (cebolla, patata, tomate)  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan integral  
VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16  
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas  
Fruta y pan  
VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20  
Verduras salteadas  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral  
VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21  
Sopa minestrone con pasta con verduras  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22  
Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral  
VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23  
Alubias pintas estofadas  
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27  
Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro  
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28  
Sopa marinera de pescado y fideos  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan  
VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29  
**FESTIVO**  
VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN MELOCOTON,NI FAMILIA, SENSIBILIZACION LTP, LAVAR Y PELAR FRUTA			1 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	2 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
5 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	6 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 <b>FESTIVO</b> VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN MELOCOTON NI FAMILIA, FRUTOS SECOS NI FRUTOS ROJOS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN NUECES			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN NUECES NI ALMENDRAS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PERA			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

5  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

6  
**VACACIONES DE NAVIDAD**

7  
Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2

8  
Crema de zanahoria (eco.)  
Hamburguesa a la plancha con patatas panaderas  
Yogur y pan integral  
VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

9  
Lentejas estofadas con verduras  
Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras  
Fruta y pan  
VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1

12  
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

13  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan integral  
VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1

14  
Arroz tres delicias (eco.)  
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2

15  
- Alubias estofadas con calabaza  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan integral  
VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1

16  
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria  
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

19  
Arroz con salsa de tomate  
Estofado de pavo con patatas asadas  
Fruta y pan  
VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3

20  
Lentejas estofadas con verduras (eco.)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta y pan integral  
VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1

21  
Sopa de fideos  
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta y pan  
VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1

22  
Brócoli salteado con patatas  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral  
VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2

23  
Alubias pintas estofadas  
Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1

26  
Arroz hortelano con legumbres  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27  
Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro  
Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28  
Sopa de fideos  
Salteado de cerdo con pisto suave  
Fruta y pan  
VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

29  
**FESTIVO**  
VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

30  
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla  
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PESCADO NI MARISCO			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Hamburguesa a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PIÑA			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PIÑONES			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN PLATANOS			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN QUESO, PLATANO, PURÉS NI LECHE CON LACTOSA			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Verduras salteadas Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0



MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN QUESO NI LACTOSA			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (sin lactosa) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN TOMATE FRITO			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz blanco Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Filete de merluza a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Guisantes salteados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz blanco Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz blanco Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Lomo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Guisantes salteados Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

MES: Enero 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN YOGURES,CREMAS NI PURES			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Verduras salteadas Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Fruta y pan integral VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0