



## MENÚ ENERO 2026 BASAL



1

2

### VACACIONES

### VACACIONES

5

6

7

571 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19

8

450 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 9

9

410 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA

ARROZ A BANDA  
2,4,13  
PECHUGA DE POLLO AL HORNO

ESPAGUETTIS CARBONARA  
1,3,7  
FOGONERO A LA GALLEGA  
4

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
12  
TORTILLA DE PATATA  
3

FRUTA DE TEMPORADA  
364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

FRUTA DE TEMPORADA  
620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11

LACTEO 7  
480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20

### VACACIONES

### VACACIONES

12 390 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 13

13 460 Kcal. P.: 31 HC.: 50 L.: 15

14 364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

15 620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11

16 480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y OLIVAS

CREMA DE JUDIAS VERDES,PUERRO Y CALABACIN  
12  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA

ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS  
12  
FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSA  
VERDE 4  
LACTEO 7

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA  
12  
TORTILLA DE ESPINACAS  
3  
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA  
1,3  
RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA  
12  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ DE MAGRO CON VERDURA  
BACALAILLA AL HORNO CON SALSA MERY  
4  
LACTEO 7

19 462 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 21

20 622 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 8

21 652 Kcal. P.: 40 HC.: 30 L.: 10

22 571 Kcal. P.: 24 HC.: 79 L.: 35

23 388 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

FIDEAUA MARINERA  
1,2,3,4,13  
TORTILLA FRANCESA  
3

SOPA MINISTRONE DE VERDURAS CON FIDEOS  
1,3  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATA PANADERA  
12

MARMITAKO DE SALMÓN  
4,12  
FILETE DE CABEZADA EN SALSA CON VERDURITAS

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
Y MEDIO HUEVO DURO 3  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO 12

LENTEJAS ESTOFADAS A LA RIOJANA 12  
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA  
4

FRUTA DE TEMPORADA  
26 655 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 22

LACTEO 7  
27 557 Kcal. P.: 33 HC.: 52 L.: 22

FRUTA DE TEMPORADA  
28 430 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 8

FRUTA DE TEMPORADA  
29 414 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 16

LACTEO 7  
30 364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ

CANELONES EN SALSA AURORA  
1,3,7  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA

COCIDO  
12  
BACALAILLA AL HORNO A LA BILBAINA  
4  
LACTEO 7

CREMA DE GUISANTES Y CALABACIN  
12  
LOMO FRESCO BRASEADO AL HORNO CON  
VERDURITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

ESTOFADO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS  
6  
12  
PALOMETA EN SALSA  
4  
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA  
12  
TORTILLA DE CALABACIN  
3  
LACTEO 7

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías ( Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIÉRCOLES,JUEVES) y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)