

Enero
2026La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano.
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES



VIERNES



05 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
12,96g	29,95g	15,91g	19,80g	3,32g	2,01g
3a8Años: 402 Kcal	9a13Años: 471 Kcal	14a18Años: 554 Kcal			



07 SOPA DE ARROZ

SOLOMILLO ASADO CON PATATAS

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
50,30g	68,21g	32,54g	32,71g	10,85g	1,86g
3a8Años: 758 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

08 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
59,17g	130,76g	26,16g	30,54g	3,58g	3,78g
3a8Años: 652 Kcal	9a13Años: 864 Kcal	14a18Años: 993 Kcal			

12 ESPAGUETIS MAÍZ CON TOMATE

Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.

ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g
3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

13 LENTEJAS CON VERDURAS

MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
34,51g	80,60g	19,13g	14,28g	2,02g	1,00g
3a8Años: 572 Kcal	9a13Años: 662 Kcal	14a18Años: 762 Kcal			

14 SOPA DE PESCADO

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

LOMO ASADO CON PATATAS

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

15 ENSALADA MIXTA (A)

Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.

COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g
3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

19 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
17,38g	30,92g	16,67g	7,97g	1,21g	0,95g
3a8Años: 272 Kcal	9a13Años: 360 Kcal	14a18Años: 410 Kcal			

20 ENSALADA DE TOMATE

COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g
3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

21 SOPA DE POLLO

Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.

ATUN EN SALSA DE TOMATE

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
77,65g	151,11g	20,74g	22,65g	9,46g	4,17g
3a8Años: 215 Kcal	9a13Años: 388 Kcal	14a18Años: 499 Kcal			

22 LENTEJAS CON VERDURAS

SOLOMILLO RIOJANA

(Solomillo de cerdo, cebolla, pimiento verde, tomate frito, pimientos morrones)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
57,76g	84,63g	22,49g	25,44g	5,72g	2,30g
3a8Años: 783 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal			

26 SOPA DE CAZUELA

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.

POLLO ASADO CON PATATA COCIDA

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
47,06g	75,86g	18,16g	16,96g	2,73g	2,38g
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 382 Kcal	14a18Años: 430 Kcal			

27 COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

BACALAO EN SALSA

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
62,40g	118,35g	21,94g	20,24g	3,11g	1,89g
3a8Años: 880 Kcal	9a13Años: 323 Kcal	14a18Años: 350 Kcal			

28 ENSALADA PRIMAVERA (A)

ESPAÑUETIS MAÍZ CON TOMATE

Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g
3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

29 HABICHUELAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT

Patata, merluza, tomate.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
33,73g	95,41g	18,57g	13,68g	2,01g	1,89g
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 597 Kcal	14a18Años: 712 Kcal			

30 CREMA DE CALABACÍN (A)

SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
26,23g	68,81g	19,29g	24,55g	3,80g	2,09g
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 455 Kcal	14a18Años: 544 Kcal			