



Menú enero 2026

JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de verduras	Sopa maravilla
Hamburguesa, patatas fritas y ensalada verde	Pollo agrícola, arroz y verduras salteadas
Fruta	Yogur

Energía: 779, Proteína: 43, Hidratos de carbono: 113, Grasa: 17

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Pasta carbonara	Potaje de garbanzos	Ensalada César	Crema de calabaza	Crema de verduras
Pollo asado y ensalada de tomates	Abadejo con patatas fritas	Tortilla francesa con patatas al horno	Lomo con guisantes, ensalada de zanahorias ralladas y maíz	Poke Bowl
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 919, Proteína: 53, Hidratos de carbono: 98, Grasa: 33

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada Waldorf		Potaje de lentejas	Crema de puerro y patatas	Pasta con atún y tomate
Estofado de ternera y cous-cous con verduras	Festivo	Redondo de cerdo, ensalada de lechuga, maíz, tomate	Arroz a la cubana con salchicha casera	Merluza, calabacín al horno, zanahorias ralladas
Fruta		Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 804, Proteína: 51, Hidratos de carbono: 88, Grasa: 29

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Potaje de alubias	Pasta con tomate y queso	Arroz 3 delicias	Crema de verduras	Crema de zanahoria y nabos
Pollo teriyaki, arroz, brócoli y pimientos	Tilapia a la plancha y jacket potatoes	Tortilla de jamón york y ensalada de col	Albóndigas caseras, tomate cherry y palitos de zanahoria	Falafel al horno, barritas de verduras, dip de salsa yogur
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 733, Proteína: 37, Hidratos de carbono: 103, Grasa: 19

Todas las verduras y frutas son ecológicas



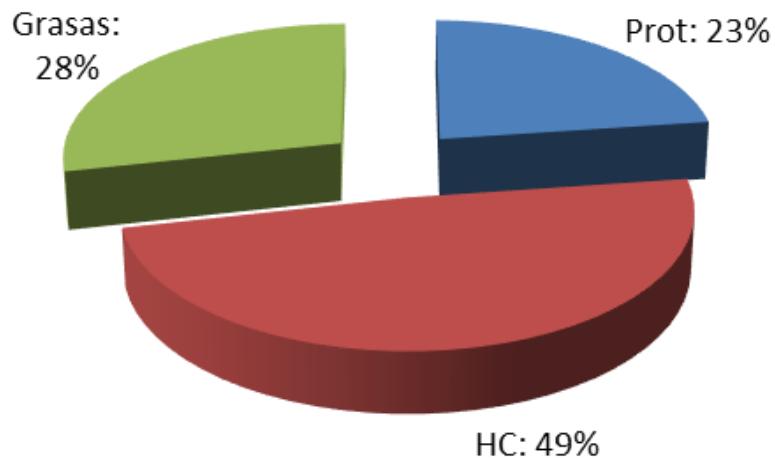
Detalle del menú enero 2026

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Valores nutricionales medios del menú de la comida:

Energía media 927 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 99 g
Proteína media: 46 g Grasa media: 26 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

JUEVES 8 DE ENERO

Salmorejo y macarrones carbonara. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 9 DE ENERO

Huevos fritos o plancha con patatas fritas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 12 DE ENERO

Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 13 DE ENERO

huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 14 DE ENERO

Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 15 DE ENERO

Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 16 DE ENERO

Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 19 DE ENERO

Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día..

MIÉRCOLES 21 DE ENERO

Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 22 DE ENERO

Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 23 DE ENERO

Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 26 DE ENERO

Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 27 DE ENERO

Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 28 DE ENERO

Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 29 DE ENERO

Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 30 DE ENERO

Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.