

MENÚ ESCOLAR ENERO 2026

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales, excepto la sopa.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Las lentejas son ecológicas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7 SOLO SECUNDARIA Macarrones bolognesa 1-3-7 Lomo con pimientos 1 Yogurt 7 A/M.: Fruta Sugerencia cena: Pescado con ensalada	8 Puré de calabaza 12 Albóndigas estofadas 1-3-7 Fruta A/M.: Bocadillo de jamón York Sugerencia cena: Tortilla paisana	9 Lentejas con verdura 1 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta A/M.: Fruta Sug. cena: Flete plancha con pimientos
12 Spaguetti carbonara 1-3-7 Morcilla con patatas Fruta A/M.: Fruta Sugerencia cena: Tortilla con verdura	13 Garbanzos con arroz Pollo en salsa Fruta A/M.: Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia cena: Pescado con ensalada	14 Judías estofadas Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 A/M.: Fruta Sugerencia cena: Huevos con patatas	15 Alubias blancas con verdura Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta A/M.: Bocadillo de pavo 1 Sugerencia cena: Filete con verduras	16 Patatas a la Riojana 12 San Jacobo 1-7 Fruta A/M.: Fruta Sug cena: Albóndigas con ensalada.
19 Arroz 3 delicias 3-4 Alitas Fruta A/M.: Fruta Sugerencia cena: Filete con champiñones	20 Lentejas con verdura 1 Salchichas con puré 7-12 Fruta A/M.: Bocadillo de jamón York 1 Sugerencia cena: Tortilla de patata	21 Puré de verdura 12 Tortilla de patata 3-12 Yogurt 7 A/M.: Fruta Sug cena: Pescado con patata panadera	22 Alubia roja con verduras Pechuga con champiñones 1 Fruta A/M.: Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia cena: Pimientos rellenos	23 Patatas en salsa verde 12 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta A/M.: Fruta Sugerencia cena: Tortilla paisana
26 Lentejas con verdura 1 Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta A/M.: Fruta Sug cena: Pescado con patata panadera	27 Arroz con tomate Lomo asado con salsa Fruta A/M.: Bocadillo de pavo 1 Sugerencia cena: Pescado al horno	28 Sopa Carne con tomate Yogurt 7 A/M.: Fruta Sugerencia cena: Tortilla de bonito	29 Judías con patatas 12 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta A/M.: Bocadillo de jamón York 1 Sugerencia cena: Filete con ensalada	30 Garbanzos con espinacas Pollo al ajillo Fruta A/M.: Fruta Sugerencia cena: Pescado con verdura

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

