

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

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



SANDRA CORRAL GONZÁLEZ  
DIETISTA - NUTRICIONISTA

