



# MENÚ ENERO 2026



| LUNES                                                                               | MARTES                                                                           | MIÉRCOLES                                                                          | JUEVES                                                                               | VIERNES                                                                          |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                     |                                                                                  |                                                                                    | 1                                                                                    | 2                                                                                |           |
|                                                                                     |                                                                                  |                                                                                    | FESTIVO                                                                              | Sopa de pollo c/ verduras<br>Tortilla francesa con j.york<br>Natillas y pan      |           |
|                                                                                     |                                                                                  |                                                                                    |                                                                                      | KCAL:522 HC:39,3 g AZÚCARES:9,8 g<br>KJ:2182 GRASA:28,5 g SAT:6,6 g PROT:25,9 g  |           |
| 5                                                                                   | 6                                                                                | 7                                                                                  | 8                                                                                    | 9                                                                                |           |
| Puré de verduras<br>Filete ruso con arroz<br>Fruta y pan                            | FESTIVO                                                                          | Acelgas rehogadas<br>Tortilla de patatas<br>Yogur y pan                            | Arroz con verduras<br>Roti de pavo en salsa<br>Fruta y pan                           | Tomate, maíz y zanahoria<br>Macarrones a la boloñesa<br>Natillas y pan           |           |
| KCAL:513 HC: 55,6 g AZÚCARES: 20,5 g<br>KJ:2352 GRASA:25,7g SAT: 9,9 g PROT: 25,9 g |                                                                                  | KCAL:541 HC: 68 g AZÚCARES:12,6 g KJ:2671<br>GRASA:26,8 g SAT:5,3 g PROT:27,6 g    | KCAL:531 HC: 71 g AZÚCARES :36g KJ:2219<br>GRASA: 17 g SAT: 5,3 g PROT:20,6 g        | KCAL: 498 HC:60,3g AZÚCARES:21,3g KJ:2081<br>GRASA:20,4g SAT: 3,9g PROT:13,9g    |           |
| 12                                                                                  | 13                                                                               | 14                                                                                 | 15                                                                                   | 16                                                                               |           |
| Vichyssoise<br>Escalope de pollo con patatas<br>Fruta y pan                         | Garbanzos quisados<br>Merluza al huevo<br>Fruta y pan                            | Coliflor gratinada<br>Tortilla francesa c/ j.york<br>Yogur y pan                   | Arroz con tomate<br>Salchichas al horno<br>Fruta y pan                               | Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Lasaña de atún<br>Natillas y pan          |           |
| KCAL:559 HC: 47,3 g AZÚCARES:17,7 g<br>KJ:1958 GRASA:20,6 g SAT: 6 g PROT:15,4      | KCAL:542 HC:59,5g AZÚCARES:21,8g KJ:2265<br>GRASA:13,4g SAT:2,3g PROT:39,6g      | KCAL: 458 HC:46,8g AZÚCARES: 16,5g KJ: 1914<br>GRASA:19,4g SAT: 5,7g PROT: 20,1    | KCAL:531 HC: 71 g AZÚCARES :36g KJ:2219<br>GRASA: 17 g SAT: 5,3 g PROT:20,6 g        | KCAL:455 HC:45,2 g AZÚCARES:21 g<br>KJ: 1901 GRASA:21,2 g SAT:10,6 g PROT:16,7 g |           |
| 19                                                                                  | 20                                                                               | 21                                                                                 | 22                                                                                   | 23                                                                               |           |
| Crema de calabaza<br>Pavo al ajillo<br>Fruta y pan                                  | Fabada<br>Atún encebollado<br>Fruta y pan                                        | Brócoli rehogado c/ j.serrano<br>Tortilla de patatas<br>Yogur y pan                | Arroz tres delicias<br>Cinta de lomo<br>Fruta y pan                                  | Sopa de pollo c/ verduras<br>Merluza en salsa verde<br>Natillas y pan            |           |
| KCAL:569 HC:59,7g AZÚCARES:21g KJ:2378<br>GRASA:27,8g SAT:8g PROT:15,8g             | KCAL:560 HC:35,4 g AZÚCARES:8,3 g KJ: 2340<br>GRASA: 31,9 g SAT:10,5 g PROT:25,4 | KCAL: 541 HC: 68g AZÚCAR: 12,6 g KJ: 2671<br>GRASA: 26,8 g SAT: 5,3 g PROT: 27,6 g | KCAL:569 HC: 76,7 g AZÚCARES:12,2 g KJ:2378,4<br>GRASA: 18,1g SAT: 5,8 g PROT:22,8 g | KCAL: 522 HC: 39,3 AZÚCAR: 9,8g KJ: 2182<br>GRASAS: 28,5g. SAT:6,6 g PROT: 25,9  |           |
| 26                                                                                  | 27                                                                               | 28                                                                                 | 29                                                                                   | 30                                                                               |           |
| Crema de calabacín<br>Nuggets con patatas<br>Fruta y pan                            | Quisantes con jamón<br>Tortilla francesa con queso<br>Fruta y pan                | Judías verdes rehogadas<br>Salchichas al horno<br>Yogur y pan                      | Ensalada de tomate<br>Paella valenciana<br>Fruta y pan                               | Pasta a la carbonara<br>Merluza a la romana<br>Natillas y pan                    |           |
| KCAL:463 HC: 48,8 g AZÚCARES:17,9 g<br>KJ:1935 GRASA:18,4g SAT: 6,7 g PROT:22,7 g   | KCAL:425 HC:48 g AZÚCARES:19,7 g<br>KJ:1776 GRASA:16,8 g SAT:5,3 g PROT:17,3 g   | KCAL: 541 HC: 68g AZÚCAR: 12,6 g KJ: 2671<br>GRASA: 26,8 g SAT: 5,3 g PROT: 27,6 g | KCAL:516 HC: 65,4 g AZÚCARES: 22,3 g KJ:2156,9<br>GRASA:18,2 g SAT: 3,2 g PROT:19 g  | KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207<br>GRASA:20 g SAT:7,4,9 g PROT: 16,5 g   |           |
| LECHE CON CEREALES<br>Y FRUTA                                                       | FRUTA Y YOGUR                                                                    | ZUMO, TOSTADA CON AOVE<br>Y JAMÓN YORK                                             | LECHE CON GALLETAS<br>Y FRUTA                                                        | ZUMO, TOSTADA CON AOVE<br>Y JAMÓN YORK                                           | DESAYUNOS |
| FRUTA Y YOGUR                                                                       | QUESADILLA DE J.YORK Y                                                           | LECHE CON CACAO                                                                    | PAVO CON PICOS                                                                       | FRUTA Y YOGUR                                                                    | MENSAJES  |

|                |                |                  |        |                |            |
|----------------|----------------|------------------|--------|----------------|------------|
| 1 MINI TOSTADA | QUESO CON ZUMO | Y MINI CROISSANT | Y ZUMO | 1 MINI TOSTADA | PORTADITOS |
|----------------|----------------|------------------|--------|----------------|------------|



