



# MENÚ ENERO 2026



Tipo de plato	5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Primer plato	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate) (1)	Arroz con salsa de tomate (12)	Espinacas con patata
Segundo plato			Tortilla con bacalao (4, 5)	Salchichas encebolladas (14)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)
Guarnición			Ensalada: lechuga y zanahoria (14)		Ensalada: lechuga (14)
Postre			Fruta	Fruta	Yogur natural o Fruta (13)
Pan (1)			Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena			Crema de boniato y calabacín , pollo a la plancha, lácteo y pan	Hamburguesa vegetal con tomate, lácteo y pan	Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, fruta y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

**Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.**

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ ENERO 2026



	12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Fideua con verduras y longaniza (1,13)	Marmitako con Atún (4)	Alubias coloradas con verduras	Verdura de temporada con patatas	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)
<b>Segundo plato</b>	Filete de merluza en salsa verde (4)	Tortilla con calabacín y cebolla (5)	Salmón finas hierbas(4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)	Hamburguesa mixta (14)	Pechuga de pollo en salsa de manzana
<b>Guarnición</b>	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechuga Pepino,tomate (14)		Ensalada: lechuga y maíz (14)	
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o Fruta (13)	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	Salteado de verduras y huevo , lácteo y pan	Broqueta de pollo con verduras lechuga y tomate , lácteo y pan	Carne a la plancha con calabacín y ensalada de tomate , lácteo y pan	tortilla de patatas con ensalada de tomate la plancha, fruta y pan	Gallos a la plancha con verduras , lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

**Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.**

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ ENERO 2026



Tipo de plato	19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes)(5, 10, 12)	Judías verdes con patata	Pastaintegral con chorizo (1, 13)	Sopa de ave con fideos (1, 12)	Garbanzos con verduras
<b>Segundo plato</b>	Bacalao a la vizcaína (1, 4)	Palometa empanada (1,4)	Tortilla con atún (4, 5)	Estofadode cerdo con verduras	Huevos al plato (5,13)
<b>Guarnición</b>	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada . Lechugas variadas(14)	Ensalada:lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur natural o Fruta (13)	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	Arroz a la cubana, lácteo y pan	Pasta integral con atún, fruta y pan	Merluza en salsa verde, lácteo y pan	Pollo empanado con ensalada, lácteo y pan	Pavo con ensalada de quinoa y pepino, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

**Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.**

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ ENERO 2026



Tipo de plato	26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Crema de verduras	Verdura de temporada con patata	Lentejas con chorizo y verduras(1,13)	<b>FESTIVO SAN VALERO</b>	Fideos a la cazuela con cordero o magro (1)
<b>Segundo plato</b>	Lomo a la riojana	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Tortilla de patatas (5,13)	)	Bacalao con salsa de verduras (4)
<b>Guarnición</b>	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga (14)		Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur natural o Fruta (13)	Fruta		Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco		Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	Consomé de verduras con pechuga de pollo a la plancha, lácteo y pan	Huevos al plato con jamón serrano, lácteo y pan			Pavo guisado en salsa de verduras, fruta y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

**Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.**

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ENERO 2026

## De 3 a 8 años



	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	224	211	140
2º Plato; Kcal			207	253	158
Guarnición, Kcal			20		80
Pan, Kcal			70	70	70
Postre , Kcal			71	71	112
Total, Kcal			592	605	560
Proteinas %			23	21	22
Lipidos %			27	29	27
Hidratos de carbono %			50	50	51
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal	302	240	196	136	245
2º Plato; Kcal	127	186	223	259	155
Guarnición, Kcal	20	30	15		35
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	590	596	575	577	576
Proteinas %	22	21	23	20	22
Lipidos %	28	29	29	30	27
Hidratos de carbono %	50	50	48	50	51
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	279	151	251	146	207
2º Plato; Kcal	206	211	211	179	213
Guarnición, Kcal	27	40		111	25
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	582	583	603	577	586
Proteinas %	22	22	21	22	23
Lipidos %	28	29	30	28	27
Hidratos de carbono %	50	49	49	50	50
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1er Plato; Kcal	204	136	240	<b>FESTIVO</b>	200
2º Plato; Kcal	215	223	232		127
Guarnición, Kcal	25	30			75
Pan, Kcal	70	70	70		70
Postre , Kcal	71	112	71		71
Total, Kcal	585	571	613		543
Proteinas %	22	22	23		22
Lipidos %	27	30	28		28
Hidratos de carbono %	50	48	49		50



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ENERO 2026

## De 9 a 13 años



	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1er Plato; Kcal	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	291	274	182
2º Plato; Kcal			269	329	205
Guarnición, Kcal			26		104
Pan, Kcal			90		90
Postre , Kcal			91		91
Total, Kcal			767		784
Proteínas %			23		21
Lípidos %			27		29
Hidratos de carbono %			50		50
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1er Plato; Kcal	393	312	255	177	319
2º Plato; Kcal	165	242	290	337	202
Guarnición, Kcal	32	39	20		46
Pan, Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Total, Kcal	771	773	746	716	748
Proteínas %	22	21	23	20	22
Lípidos %	28	29	29	30	27
Hidratos de carbono %	50	50	48	50	51
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1er Plato; Kcal	362	196	326	190	269
2º Plato; Kcal	268	274	274	233	277
Guarnición, Kcal	35	52		144	33
Pan, Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	755	723	781	748	760
Proteínas %	22	22	21	22	23
Lípidos %	28	29	30	28	27
Hidratos de carbono %	50	49	49	50	50
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1er Plato; Kcal	265	177	312	<b>FESTIVO</b>	260
2º Plato; Kcal	280	290	302		165
Guarnición, Kcal	33	39			98
Pan, Kcal	90	90	90		90
Postre , Kcal	91	112	91		91
Total, Kcal	759	708	795		704
Proteínas %	22	22	23		22
Lípidos %	27	30	28		28
Hidratos de carbono %	50	48	49		50