

MES: Enero 2026

Benedicto XIII

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

TODOS LOS MENÚS IRÁN
ACOMPAÑADOS DE AGUA

1

VACACIONES DE NAVIDAD
1º Legumbres 2º Carne con
Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Patatas y Fruta

2

VACACIONES DE NAVIDAD
1º Pasta 2º Carne con Verdura y
Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Huevos con
Patatas y Fruta

3

1º Arroz 2º
Pescado con
Verdura y Fruta
1º Verdura 2º
Huevos con
Pasta y Fruta

4

1º Verdura 2º
Carne con Pasta
y Fruta
1º Legumbres 2º
Pescado con
Verdura y Fruta

5

VACACIONES DE NAVIDAD
1º Arroz 2º Carne con Verdura y
Fruta
(*) 1º Verdura 2º Huevos con
Patatas y Fruta

6

VACACIONES DE NAVIDAD
1º Verdura 2º Carne con Patatas y
Fruta
(*) 1º Pasta 2º Pescado con
Verdura y Lácteos

7

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Filete de abadejo en salsa
(guisante, patata y tomate)
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Fruta

VE:3.247/777 GT:22 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:43 SAL:3

8

Espirales pomodoro (tomate,
cebolla, especias)
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Fruta

VE:3.316/793 GT:33 GS:6 HC:87 AZ:26 PROT:35 SAL:4

9

Judías verdes con refrito
Magro de cerdo a la campesina
(patata, cebolla, tomate, pimiento,
zanahoria, calabacín y tomillo)
Fruta y pan
(*) 1º Arroz 2º Pescado con
Verdura y Fruta

VE:3.047/729 GT:33 GS:2 HC:30 AZ:29 PROT:30 SAL:2

10

1º Patatas 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Pescado con
Pasta y Lácteos

11

1º Verdura 2º
Huevos con
Arroz y Lácteos
1º Legumbres 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos

12

Alubias estofadas con arroz
integral
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Lácteos

VE:3.252/778 GT:25 GS:4 HC:103 AZ:26 PROT:30 SAL:2

13

Menestra de verduras salteadas
Pavo guisado con verduras
(cebolla, zanahoria, patata y
tomate)
Fruta y pan integral
(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y
Fruta

VE:3.252/778 GT:28 GS:5 HC:91 AZ:33 PROT:37 SAL:2

14

Crema de zanahoria (eco.)
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Patatas y Lácteos

VE:3.284/786 GT:35 GS:6 HC:88 AZ:25 PROT:26 SAL:2

15

Sopa de cocido con pasta
Cocido completo con ensalada de
lechuga
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Legumbres y Fruta

VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3

16

Arroz caldoso de verduras
Filete de merluza en salsa verde
(guisante, cebolla, ajo y perejil)
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Huevos con
Verdura y Lácteos

VE:3.065/733 GT:25 GS:4 HC:90 AZ:20 PROT:35 SAL:2

17

1º Patatas 2º
Carne con
Verdura y Fruta
1º Verdura 2º
Pescado con
Arroz y Fruta

18

1º Pasta 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos
1º Legumbres 2º
Carne con Pasta
y Lácteos

19

Lentejas a la castellana (cebolla,
zanahoria, patata y pimentón)
Salmón con salsa de tomate con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Lácteos

VE:3.135/750 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:31 PROT:58 SAL:3

20

Sopa de sémola con arroz
Pollo al chilindrón (patata, tomate,
pimiento rojo y pimiento verde)
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Verdura y Fruta

VE:3.053/730 GT:27 GS:6 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:2

21

Macarrones integrales (eco.) con
salsa napolitana (tomate, calabacín
y albahaca)
Filete de abadejo al horno con
verduritas (cebolla, zanahoria y
pimiento)
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Fruta

VE:3.206/767 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:31 PROT:32 SAL:3

22

FESTIVO
1º Verdura 2º Pescado con Arroz y
Lácteos
(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura
y Fruta

VE:3.152/754 GT:35 GS:7 HC:67 AZ:22 PROT:40 SAL:2

23

FESTIVO
1º Verdura 2º Carne con Patatas y
Lácteos
(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura
y Fruta

VE:3.238/775 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:36 SAL:2

24

1º Verdura 2º
Carne con
Patatas y Fruta
1º Legumbres 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos

25

1º Verdura 2º
Huevos con
Pasta y Lácteos
1º Patatas 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos

26

Sopa maravilla con verduras
Palometa a la griega con ensalada
de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y
Fruta

VE:3.182/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3

27

Lentejas (eco.) a la campesina
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Lácteos

VE:3.121/747 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:37 SAL:3

28

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa
marinera (tomate, cebolla, ajo y
especias)
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Fruta

VE:3.200/766 GT:23 GS:2 HC:7 AZ:28 PROT:32 SAL:3

29

Potaje de garbanzos
Revuelto de atún con ensalada de
lechuga
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Fruta

VE:3.152/754 GT:35 GS:7 HC:67 AZ:22 PROT:40 SAL:2

30

Menestra de verduras salteadas
Pavo guisado con verduras
(cebolla, zanahoria, patata y
tomate)
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y
Lácteos

VE:3.238/775 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:36 SAL:2

31

1º Arroz 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Huevos con
Patatas y Fruta

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES