

# NO GLUTEN

## ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAGUETIS NAPOLITANA <b>SIN GLUTEN</b>  <b>MERLUZA A LA PLANCHA (4)</b>  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	GUIISO <b>DE ALUBIAS</b>  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE CALABAZA <b>SIN ALÉRGENOS</b>  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  PATATA A CUADRO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 5	VIERNES 16
ARROZ FILAF CON ZANAHORIA  SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (12)  ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA JULIANA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE PATATA (chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo) (7)  <b>MERLUZA REBOZADA CON MAIZENA SIN ALÉRGENOS</b>  ENS: TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI <b>SIN ALÉRGENOS</b>  LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)  ARROZ BLANCO YOGUR (7)	SOPA <b>SIN GLUTEN SIN ALÉRGENOS</b>  MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)  PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  TORTILLA DE PATATA (3)  ENS: DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS <b>SIN ALÉRGENOS</b>  HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)  PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	TORTELLINI <b>SIN GLUTEN</b> <b>SALTEADO CON PAVO Y ACEITE</b>  <b>MERLUZA A LA PLANCHA (4)</b>  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE LÁCTEO (7)	ARROZ CON GAMBITAS Y CALAMAR (2,4,14)  LOMO A LA BARBACOA  ZANAHORIA HORNO FRUTA DE TEMPORADA	GUIISO <b>DE GARBANZOS</b>  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PASTA <b>SIN GLUTEN</b> CON VERDURAS SALTEADAS  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES <b>SIN ALÉRGENOS</b>  POLLO AL HORNO  PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE  <b>MERLUZA AL HORNO (4)</b>  BRÓCOLI AL VAPOR YOGUR (7)	GUIISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  <b>LOMO A LA PLANCHA</b>  ENS. MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE <b>SIN GLUTEN NI ALÉRGENOS</b>  GUIISO DE CALAMAR CON VERDURA Y PATATA (14) FRUTA DE TEMPORADA

**Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:** 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

### NO GLUTEN

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener GLUTEN o trazas de GLUTEN. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.



# NO FRUTOS SECOS

## ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,3,6,10)  <b>MERLUZA A LA PLANCHA (4)</b>  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE CALABAZA <b>SIN ALÉRGENOS</b>  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  PATATA A CUADRO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 5	VIERNES 16
ARROZ FILAF CON ZANAHORIA  SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (12)  ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA JULIANA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE PATATA (chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo) (7)  <b>MERLUZA REBOZADA CON MAIZENA SIN ALÉRGENOS</b>  ENS: TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI <b>SIN ALÉRGENOS</b>  LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)  ARROZ BLANCO YOGUR (7)	SOPA <b>SIN ALÉRGENOS</b>  MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)  PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  TORTILLA DE PATATA (3)  ENS: DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS <b>SIN ALÉRGENOS</b>  HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)  PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	TORTELLINI CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)  <b>MERLUZA A LA PLANCHA (4)</b>  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE LÁCTEO (7)	ARROZ CON GAMBITAS Y CALAMAR (2,4,14)  LOMO A LA BARBACOA  ZANAHORIA HORNO FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE LENTEJAS(1)  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PASTA CON VERDURAS SALTEADAS (1,3,6,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES <b>SIN ALÉRGENOS</b>  POLLO AL HORNO  PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE  MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,12)  BRÓCOLI AL VAPOR YOGUR (7)	GUIZO DE ALUBIAS CON VERDURAS  <b>LOMO A LA PLANCHA</b>  ENS. MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE <b>SIN GLUTEN NI ALÉRGENOS</b>  GUIZO DE CALAMAR CON VERDURA Y PATATA (14) FRUTA DE TEMPORADA

**Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:** 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

### NO FRUTOS SECOS

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener FRUTOS SECOS o trazas de FRUTOS SECOS. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alérgias. Disculpen las molestias.



# NO HUEVO ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAGUETIS NAPOLITANA <b>SIN GLUTEN</b>  <b>MERLUZA A LA PLANCHA (4)</b>  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)  <b>LOMO A LA PLANCHA</b>  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE CALABAZA <b>SIN ALÉRGENOS</b>  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  PATATA A CUADRO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 5	VIERNES 16
ARROZ FILAF CON ZANAHORIA  SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (12)  ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA JULIANA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE PATATA (chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo) (7)  <b>MERLUZA REBOZADA CON MAIZENA SIN ALÉRGENOS</b>  ENS: TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI <b>SIN ALÉRGENOS</b>  LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)  ARROZ BLANCO YOGUR (7)	SOPA <b>SIN GLUTEN SIN ALÉRGENOS</b>  MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)  PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  <b>PAVO BRASEADO</b>  ENS: DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS <b>SIN ALÉRGENOS</b>  <b>POLLO EN SALSA DE TOMATE</b>  PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	TORTELLINI <b>SIN GLUTEN SALTEADO CON PAVO Y ACEITE</b>  <b>MERLUZA A LA PLANCHA (4)</b>  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE LÁCTEO (7)	ARROZ CON GAMBITAS Y CALAMAR (2,4,14)  LOMO A LA BARBACOA  ZANAHORIA HORNO FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE LENTEJAS(1)  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PASTA <b>SIN GLUTEN</b> CON VERDURAS SALTEADAS  <b>SALCHICHAS (12)</b>  ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES <b>SIN ALÉRGENOS</b>  POLLO AL HORNO  PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE  MERLUZA <b>AL HORNO</b> (4)  BRÓCOLI AL VAPOR YOGUR (7)	GUIZO DE ALUBIAS CON VERDURAS  <b>LOMO A LA PLANCHA</b>  ENS. MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE <b>SIN GLUTEN NI ALÉRGENOS</b>  GUIZO DE CALAMAR CON VERDURA Y PATATA (14) FRUTA DE TEMPORADA

**Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:** 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacautes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

## NO HUEVO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener HUEVO o trazas de HUEVO. Las pastas que utilizaremos serán SIN GLUTEN, ya que la pasta que utilizamos contiene trazas de huevo. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.



# NO LACTOSA

## ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,3,6,10)  MERLUZA A LA PLANCHA (4)  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE CALABAZA SIN ALÉRGENOS  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  PATATA A CUADRO AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 5	VIERNES 16
ARROZ FILAF CON ZANAHORIA  SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (12)  ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA JULIANA Y MANZANA  FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE PATATA (SIN chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo)  MERLUZA REBOZADA CON MAIZENA SIN ALÉRGENOS  ENS: TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI SIN ALÉRGENOS  LOMO A LA PLANCHA  ARROZ BLANCO  FRUTA DE TEMPORADA	SOPA SIN ALÉRGENOS  MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)  PATATA AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  TORTILLA DE PATATA (3)  ENS: DE TOMATE  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS SIN ALÉRGENOS  HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)  PATATA FRITA  FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	TORTELLINI SIN GLUTEN SALTEADO CON PAVO Y ACEITE  MERLUZA A LA PLANCHA (4)  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON GAMBITAS Y CALAMAR (2,4,14)  LOMO A LA BARBACOA  ZANAHORIA HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE LENTEJAS(1)  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y PEPINO  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PASTA CON VERDURAS SALTEADAS (1,3,6,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES SIN ALÉRGENOS  POLLO AL HORNO  PATATA FRITA  FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE  MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,12)  BRÓCOLI AL VAPOR  FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO REBOZADO (1,6,13)  ENS. MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE SIN ALÉRGENOS  GUISO DE CALAMAR CON VERDURA Y PATATA (14)  FRUTA DE TEMPORADA

**Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:** 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos

### NO LACTOSA NI PVL (proteína de la leche de vaca)

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener DERIVADOS DE LA LECHE o trazas de LACTOSA O PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA. Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alérgias. EN CASO DE NO PODER COMER TERNERA, AVISAD A COCINA, YA QUE ESTE MENÚ NO SERVIRÍA. Disculpen las molestias.



# NO PESCADO NI MARISCO

## ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,3,6,10)  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE CALABAZA SIN ALÉRGENOS  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  PATATA A CUADRO AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 5	VIERNES 16
ARROZ FILAF CON ZANAHORIA  SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (12)  ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA JULIANA Y MANZANA  FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE PATATA (chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo) (7)  POLLO A LA PLANCHA  ENS: TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI SIN ALÉRGENOS  LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)  ARROZ BLANCO  YOGUR (7)	SOPA SIN ALÉRGENOS  PAVO BRASEADO  PATATA AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  TORTILLA DE PATATA (3)  ENS: DE TOMATE  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS SIN ALÉRGENOS  HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)  PATATA FRITA  FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	TORTELLINI CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)  POLLO A LA PLANCHA  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  POSTRE LÁCTEO (7)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE  LOMO A LA BARBACOA  ZANAHORIA HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE LENTEJAS(1)  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y PEPINO  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PASTA CON VERDURAS SALTEADAS (1,3,6,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES SIN ALÉRGENOS  POLLO AL HORNO  PATATA FRITA  FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE  SALCHICHAS (12)  BRÓCOLI AL VAPOR  YOGUR (7)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO REBOZADO (1,6,13)  ENS. MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE SIN ALÉRGENOS  GUISO DE CALAMAR CON VERDURA Y PATATA (14)  FRUTA DE TEMPORADA

**Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:** 1 Gluten 2 Crustacioid 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

### NO PESCADO NI MARISCO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan o puedan contener PESCADO Y MARISCO o trazas de PESCADO Y MARISCO .Todos los cambios del menú basal están marcados en rojo. En ocasiones, con tal de facilitar el trabajo en cocina, habrá cambios generales en los menús con alergias. Disculpen las molestias.





# MENÚ ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,3,6,10)  RABAS DE CALAMAR (1,14,2,4,3,9,6,7,10)  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE CALABAZA (1,7,3,9,10)  POLLO AL HORNO CON LIMÓN  PATATA A CUADRO AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 5	VIERNES 16
ARROZ FILAF CON ZANAHORIA  SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (12)  ENS: LECHUGA, COL LOMBARDA JULIANA Y MANZANA  FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE PATATA (chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo) (7)  FILETE DE PESCADO BLANCO EMPANADO (1,4,9,2,8,7,14,10,11,6,3,13)  ENS: TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BRÓCOLI (1,7,3,9,10)  LOMO CON SALSA A LA MOSTAZA (6,7,10)  ARROZ BLANCO  YOGUR (7)	SOPA CON CALDO DE CARNE Y VERDURAS (1,3,6,9,10)  MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)  PATATA AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  TORTILLA DE PATATA (3)  ENS: DE TOMATE  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS (1,7,3,9,10,12).  HUEVOS EN SALSA DE TOMATE (3)  PATATA FRITA  FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	TORTELLINI CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)  BOQUERONES EN TEMPURA (1,7,3,2,14,4)  ENS: LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  POSTRE LÁCTEO (7)	ARROZ CON GAMBITAS Y CALAMAR (2,4,14)  LOMO A LA BARBACOA  ZANAHORIA HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	GUIZO DE LENTEJAS(1)  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y PEPINO  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PASTA CON VERDURAS SALTEADAS (1,3,6,10)  TORTILLA FRANCESA (3)  ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE GUISANTES (1,7,3,9,10)  POLLO AL HORNO  PATATA FRITA  FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE  MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,12)  BRÓCOLI AL VAPOR  YOGUR (7)	GUIZO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO REBOZADO (1,6,13)  ENS. MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE (1,2,3,4,6,9,10,14)  GUIZO DE CALAMAR CON VERDURA Y PATATA (14)  FRUTA DE TEMPORADA

**Información sobre el Reglamento de alérgenos 1169/2011, 13 de Diciembre 2014:** 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Leche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramuzes 14 Moluscos

# MENÚ ENERO 2026



## INFORMACIÓN SOBRE N

Acompañamos las comidas con pan y agua  
 Las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra prensado en frío  
 Nuestros yogures no contienen más de 12,3g de azúcar por 100g de producto  
 En ocasiones utilizamos platos tradicionales de las Islas Baleares para mantener nuestras raíces  
 En ocasiones introducimos pasta o arroz integral para mejorar el valor nutritivo  
 Intentamos utilizar productos de temporada sobretodo cuando hablamos de fruta  
 En ocasiones combinamos cereal con legumbre para obtener proteína de origen vegetal de alta calidad

**\*en caso de alergia alimentaria se adaptará el menú siempre que se presente un certificado médico al respecto**  
**\*en caso de dieta astringente o blanda (dolores de barriga, diarreas..) se dará al comensal sopa o puré de zanahoria o arroz con zanahoria de primero y carne blanca o pescado blanco hervido o a la plancha con patata o arroz hervido de segundo. Teniendo en**  
**\*en caso de no poder comer cerdo por razones religiosas, se le dará otra opción de proteína.**

**\*para la elaboración de estos menús se ha tenido en cuenta la normativa vigente del BOE ( decreto 39/2019, del 17 de mayo) sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares y el Documento Español de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos.**

## PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	Sopa de rape con arroz y verduras + fruta	Hamburguesa de ternera con coliflor y patata + fruta	Salmón a la plancha con puré de patata y judía verde + fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 5	VIERNES 16
Pavo a la plancha con guisantes y zanahoria + fruta	Sopa de bullit de bullit de pollo con col y patata + fruta	Huevos revueltos con arroz y champiñones + fruta	Puré de zanahoria + pollo al horno con calabacín + fruta	Costillas de cerdo con brócoli y mazorca de maíz + fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de tomate y aguacate + pollo al horno con moniato + fruta	FESTIVO	Crema de champiñones + tortilla de patata + fruta	Pavo a la plancha con arroz y judía verde + fruta	Sopa de arroz de pescado con verduras + fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Sopa de arroz + boquerones con ensalada + fruta	Ensalada + "pa amb oli" de queso + fruta	Guiso de pollo con verduras y patata + fruta	Crema de calabaza + salchichas de pavo con guisantes + fruta	Bistec de ternera con moniato y coliflor + fruta

