

# NO GLUTEN

## ENERO 2026



bel menjadors

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8		VIERNES 9	
	FESTIVO	ESPAQUETIS NAPOLITANA SIN GLUTEN  MERLUZA A LA PLANCHA (4)  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE ALUBIAS  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)  MERLUZA REBOZADA CON MAIZENA SIN ALÉRGENOS  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 GLUTEN 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  POSTRE LÁCTEO (7)	ARROZ CON GAMBITAS Y CALAMAR (2,4,14)  LOMO A LA BARBACOA  ZANAHORIA HORNO  FRUTA DE TEMPORADA		GUISO DE GARBANZOS  HAMBURGUESA MIXTA (12)  ENS: LECHUGA, REMOLACHA Y PEPINO  FRUTA DE TEMPORADA	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29		VIERNES 30	
PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS SALTEADAS  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 AL HORNO (4)  BRÓCOLI AL VAPOR  YOGUR (7)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO A LA PLANCHA  ENS. MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA		SOPA MINESTRONE SIN GLUTEN NI 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 Crustació 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacauetos 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramujes 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 alérgias. Disculpen las molestias.



# NO FRUTOS SECOS

## ENERO 2026



bel menjadors

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 (chorizo, judías verdes, ajo, puerro y caldo) (7)  MERLUZA REBOZADA CON MAIZENA SIN ALÉRGENOS  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  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 CON SALSA DE NATA Y CHAMPIÑONES (1,3,6,7,10)  MERLUZA A LA PLANCHA (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	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  YOGUR (7)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO A LA PLANCHA  ENS. MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINESTRONE SIN GLUTEN NI 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** Crustació **3** Huevo **4** Pescado **5** Cacauetos **6** Soja **7** Lleche y derivados, **8** Frutos secos con cáscara **9** Apio **10** Mostaza **11** Sésamo **12** Dioxido de sofre, sulfitos **13** Altramujes **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



bel menjadors

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAQUETIS NAPOLITANA SIN GLUTEN  MERLUZA A LA PLANCHA (4)  ENS: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ  FRUTA DE TEMPORADA	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA (1)  LOMO A LA PLANCHA  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)  MERLUZA REBOZADA CON MAIZENA SIN ALÉRGENOS  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 GLUTEN SIN ALÉRGENOS  MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4)  PATATA AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  PAVO BRASEADO  ENS: DE TOMATE  FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS SIN ALÉRGENOS  POLLO EN SALSA DE TOMATE  PATATA FRITA  FRUTA DE TEMPORADA	FESTIVO	TORTELLINI SIN GLUTEN SALTEADO CON PAVO Y ACEITE  MERLUZA A LA PLANCHA (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	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 SIN GLUTEN CON VERDURAS SALTEADAS  SALCHICHAS (12)  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 AL HORNO (4)  BRÓCOLI AL VAPOR  YOGUR (7)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO A LA PLANCHA  ENS. MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINESTRONE SIN GLUTEN NI 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** Crustació **3** Huevo **4** Pescado **5** Cacauetos **6** Soja **7** Lleche y derivados, **8** Frutos secos con cáscara **9** Apio **10** Mostaza **11** Sésamo **12** Dioxido de sofre, sulfitos **13** Altramujes **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 alérgias. Disculpen las molestias.



# NO LACTOSA

## ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	FESTIVO	ESPAUGETIS 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 MINESTRONE 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 Crustació 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacauetos 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramujes 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 PROTEINA 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 alergias. EN CASO DE NO PODER COMER TERNERA, AVISAD A COCINA, YA QUE ESTE MENÚ NO SERVIRÁ. Disculpen las molestias.



# NO PESCADO NI MARISCO

## ENERO 2026



bel menjadors

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	1	VIERNES 2
	FESTIVO	ESPAUGETIS 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 MINESTRONE 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 Crustació 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacauetos 6 Soja 7 Lleche y derivados, 8 Frutos secos con cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Dioxido de sofre, sulfitos 13 Altramujes 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



bel menjadors

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	<b>FESTIVO</b>	ESPAUGETIS 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	GUISO 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	<b>FESTIVO</b>	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	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 (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)	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS  LOMO REBOZADO (1,6,13)  ENS. MIXTA  FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINESTRONE (1,2,3,4,6,9,10,14)  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** Crustació **3** Huevo **4** Pescado **5** Cacauetos **6** Soja **7** Lleche y derivados, **8** Frutos secos con cáscara **9** Apio **10** Mostaza **11** Sésamo **12** Dioxido de sofre, sulfitos **13** Altramujes **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	



Nº Col. IB0088