menú Enero 2026

CEIP FRANCISCO GINER DE LOS RÍOS (ELCHE)

Menu autonoma

irco alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 **Festivo**	2 **Festivo**
5 **Festivo**	6 **Festivo**	07 Zanahoria, remolacha, maíz **MACARRONES ECO con tomate y aceitunas** con queso gratinado **Caprichos de calamar** calamares rebozados Fruta en conserva *CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta*	08 Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos de la huerta** con hortalizas **Pizza prosciutto** con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada *CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta*	09 Lechuga, zanahoria, pepino **Sopa de picadillo con fideos** de ave y cerdo con huevo **Muslo de pollo a la portuguesa** al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada *CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta*
12 Lechuga, tomate, maiz **Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Merluza rellena de jamón y queso** Fruta de temporada *CENA: Sopa juliana y salteado de magro con verduritas. Fruta*	13 Hummus de garbanzos con tosta **Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada** **Albóndigas en salsa** carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada *CENA: Coliarroz y pescado azul a la marinera. Fruta*	14 . **Ensalada multicolor con queso** lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas **Arroz a banda** con pescado Yogur *CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta*	15 Lechuga, remolacha, maíz **Espirales a la provenza** con tomate, hortalizas y queso **Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil** Fruta de temporada *CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta*	16 Lechuga, lombarda, zanahoria **Alubias con verduras especiadas** con zanahoria, calabacín y puerro **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada *CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta*
19 Lechuga, remolacha, pepino **Arroz con salsa de tomate** **Longanizas en salsa lionesa** al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada *CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta*	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **Garbanzos satay** con calabaza, leche de coco, soja y cilantro **Bacalao rebozado** Fruta de temporada *CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta*	21 Lechuga, pepino, olivas **Crema de brocoli con crostones caseros** **Alitas de pollo con patatas fritas** Fruta de temporada *CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta*	22 Lechuga, tomate, lombarda **Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Tortilla de calabacín** Fruta de temporada *CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta*	23 Lechuga, zanahoria, maíz **Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche **Filete de merluza en salsa de limon** al horno Fruta de temporada *CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta*
26 Lechuga, zanahoria, remolacha **LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco** **Solomillo de pollo empanado** Fruta de temporada *CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta*	27 Lechuga, tomate, maiz **Sopa de cocido con letras** de ave y cerdo **Cocido completo** con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada *CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta*	28 Hummus de boniato con nachos **Arroz viudo con verduras de temporada** **Rustidera de merluza** al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada *CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta*	29 Focaccia del chef **Crema de verduras a la italiana** con olivas negras **Canelones Salvatore** con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Yogur de la Nonna *CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto. Fruta*	30 Lechuga, lombarda, maíz **Alubias estofadas** con hortalizas **Tortilla de patata** Fruta de temporada *CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta*

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomia local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energia		Grasas		AGS
3635kj 869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidratos de Carbono	**Azúcares**	**Proteinas**		**Sal**
90g	22.5g	30.5g		2.7g