MENÚ ENERO 2026 CEIP CRISTOBAL COLON (Sin leche)

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNESFRIDAY
			1	2
Tras las fiestas Navideñas, es momento de que los niños y niñas vuelvan a la rutina con energía renovada y ganas de empezar el año nuevo. Giorgia S.G – Dpto. Nutrición				
5	6	7	8	9
El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana 		**Lentejas ecológicas estofadas con patata zanahoria y pimiento 1t** **Tortilla de patata con verduritas 3** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Organic lentil stew with potato, carrot, and bell pepper* *Potato omelet with vegetables* *Fresh fruit and white and whole-wheat bread* *673 Kcal/ 28.5 Gr/ 18.2 Prot/ 73.4 HC*	**Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t** **Cocido de garbanzos, pollo y verduras** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Stew soup with organic noodles* *Chickpea, chicken, and vegetable stew* *Fresh fruit and white and whole-wheat bread* *683 Kcal/ 24.5 Gr/ 24.2 Prot/ 86.4 HC*	**Patatas guisadas con verduras, cebolla y pimiento** **Abadejo al horno con tomate 4** **Yogurt de soja y pan blanco e integral 1-8** *Stewed potatoes with vegetables, onion, and bell pepper* *Baked pollock with tomato* *Soya yogurt and white and whole-wheat bread* *667 Kcal/ 30 Gr/ 28 Prot/ 61 HC*
12	13	14	15	16
Judías verdes con patata y zanahoria **Merluza PBO con salsa de verduras 4** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Green beans with potato and carrot* *Hake with vegetable sauce* *Fresh fruit and white and wholemeal bread* *564 Kcal/ 31.5 Gr/ 18.2 Prot/ 40.4 HC*	**Alubias blancas con arroz y magro** **Tortilla de patata con menestra 3** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *White beans with rice and lean meat* *Potato omelet with mixed vegetables* *Fresh fruit and white and wholemeal bread* *776 Kcal/ 34.5 Gr/ 26.7 Prot/ 83.4 HC*	**Arroz caldoso de pescado 4-5t-6t** **Escalope de pollo con lechuga y aceitunas 1-3** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Fish and rice stew* *Breaded chicken with lettuce and olives* *Fresh fruit and white and wholemeal bread* *780 Kcal/ 27.5 Gr/ 24.2 Prot/ 101.4 HC*	**Garbanzos ecológicos estofados con cous cous 1-8t-11t** **Palometa con berenjena 4** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Organic chickpea stew with couscous* *Pomfret with eggplant* *Fresh fruit and white and wholemeal bread* *689 Kcal/ 21.5 Gr/ 35.2 Prot/ 92.4 HC*	**Macarrones integrales a la boloñesa 1-3t** **Muslitos de pollo con cebolla y pimiento verde** **Yogurt de soja y pan blanco e integral 1-8** *Brown macaroni Bolognese* *Chicken drumsticks with onion and green pepper* *Soya yogurt and white and whole-wheat bread* *715 Kcal/ 28 Gr/ 40 Prot/ 69 HC*
19	20	21	22	23
Puré de zanahoria con picatostes 1 **Albóndigas búrguer meat mixtas a la jardinera 8-13** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Carrot puree with croutons* *Mixed meat burgers with vegetables* *Fresh fruit and white and whole-wheat bread* *694 Kcal/ 34.5 Gr/ 24.2 Prot/ 67.4 HC*	**Lentejas estofadas con hortalizas 1t** **Salmón al horno con lechuga y tomate 4** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Lentil stew with vegetables* *Baked salmon with lettuce and tomato* *Fresh fruit and white and whole-wheat bread* *627 Kcal/ 30.5 Gr/ 27.2 Prot/ 53.4 HC*	**Ollica eldense (sin chorizo)** **Ragout de pollo en salsa** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Ollica eldense (without chorizo)* *Chicken ragout in sauce* *Fresh fruit and white and whole wheat bread* *682 Kcal/ 25.5 Gr/ 31.2 Prot/ 85.4 HC*	**Alubias blancas con patata, tomate y zanahoria** **Tortilla de calabacín 3** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *White beans with potato, tomato, and carrot* *Zucchini omelet* *Fresh fruit and white and whole wheat bread* *760 Kcal/ 33.5 Gr/ 24.2 Prot/ 85.4 HC*	**Caracolas integrales (pasta) al ajillo 1-3t** **Merluza Orly con berenjena 1-3-4** **Yogurt de soja y pan blanco e integral 1-8** *Brown pasta shells with garlic* *Olry hake with eggplant* *Soya yogurt and white and whole-wheat bread* *661 Kcal/ 27 Gr/ 19 Prot/ 76 HC*
26	27	28	29	30
Macarrones integrales con salsa de tomate 1-3t **Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Wholemeal macaroni with tomato sauce* *Grilled pork loin with sautéed organic rice* *Fresh fruit and white and wholemeal bread* *797 Kcal/ 32.5 Gr/ 25.2 Prot/ 116.4 HC*	**Crema de calabacín con guisantes y calabaza** **Merluza al horno al estilo murciano 4** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Cream of zucchini soup with peas and pumpkin* *Baked hake, Murcian style* *Fresh fruit and white and wholemeal bread* *592 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 48.4 HC*	**Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t** **Cocido de garbanzos, pollo y verduras** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Stew soup with organic noodles* *Chickpea, chicken, and vegetable stew* *Fresh fruit and white and whole-wheat bread* *683 Kcal/ 24.5 Gr/ 24.2 Prot/ 86.4 HC*	**Arroz caldoso con pollo y verduras** **Caballa en aceite con patata vapor 4** **Fruta natural y pan blanco e integral 1** *Soupy rice with chicken and vegetables* *Mackerel in oil with steamed potato* *Fresh fruit and white and wholemeal bread* *769 Kcal/ 38.5 Gr/ 23.2 Prot/ 77.4 HC*	**MENÚ ESPECIAL 6º DE PRIMARIA** **Pan pizza con tomate, jamón y orégano 1** **Hamburguesa mixta (sin queso) 1-8-13** **Yogur de soja 8** *697 Kcal/ 44 Gr/ 31 Prot/ 49 HC*