



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

MENÚ

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<div></div> <div><div>DÍA 12</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●Estofado de ternera con macarrones ●Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●●Fruta del tiempoR. Acelgas salteadasPan ●<div>Recomendación Cena: Puré de salmon y zanahoria, pescado plancha, fruta.</div></div></div>	<div>Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</div> <div><div>DÍA 13</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●Arroz cubana con tomateHuevo cocido con salchicha fresca ●●Yogur / Fruta ●R. Coliflor al ajilloPan integral ●<div>Recomendación Cena Revuelto de atún, macedonia de frutas.</div></div></div>	<div><div>DÍA 7</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Sopa con fideos integrales con garbanzos ●●●Escalope vienes con ratatouille ●●●●●Yogur/ Fruta ●R. Acelgas salteadasPan ●<div>Recomendación Cena: Crema de champiñón, tortilla francesa, fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 8</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Fideua con gambita y calamar ●●●●●Boquerón con verduras en crudité ●●Zumo de naranja natural/ FrutaR. Espinacas con bechamel ●●Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Menestra verduras, filete ternera, fruta</div></div></div>	<div><div>DÍA 9</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Lentejas Castellana ●●Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas ●Fruta del tiempoR. Menestra de verdurasPan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, lácteo</div></div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 775Kcal</div> <div>Grasa: 29,4 g</div> <div>Proteína: 31,9 g</div> <div>HC: 79,8 g</div>
<div><div>DÍA 19</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●Tallarines salteados con verduras ●●●●●Merluza rebozada con ratatouille ●●●●●Fruta del tiempoR. Brocoli con ajitosPan ●<div>Recomendación Cena: Crema de calabacín, pechuga de pollo empanada, fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 20</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Alubias con arroz integral ●Tortilla de calabacín con loncha de pavo ●●●Yogur / Fruta ●R. Acelgas salteadasPan integral ●<div>Recomendación Cena: Menestra de verduras, hamburguesa de atún, fruta</div></div></div>	<div><div>DÍA 21</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●Sopa de fideos con garbanzos ●●●●●Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asadaFruta del tiempoR. Coliflor con bechamel ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta</div></div></div>	<div><div>DÍA 22</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Arroz de la huertaLoncha de jamón york, queso y croquetas de jamón ●●●●●Fruta del tiempoR. Espinacas con bechamel ●●Pan integral ●<div>Recomendación Cena: Crema de espinadas, filete ternera plancha, fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 23</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●●●Lasaña de atún ●●●●●Pescado de lonja (Boquerón) con tomatitos cherry ●Fruta del tiempoR. Puré de verdurasPan ●<div>Recomendación Cena: Menestra de verduras, carne ave plancha, fruta.</div></div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 790Kcal</div> <div>Grasa: 30,1 g</div> <div>Proteína: 32,4 g</div> <div>HC: 78,8 g</div>
<div><div>DÍA 26</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●●Lentejas ECO con verduras ●Lomo fresco a la plancha con zanahorias babyFruta del tiempoR. Coliflor al ajilloPan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, flan.</div></div></div>	<div><div>DÍA 27</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de:lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Espaguetis con salsa boloñesa casera ●●●Merluza a la plancha en salsa mery ●Yogur / Fruta ●R. Judías verdesPan integral ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, ternera empanada, fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 28</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ●Sopa de estrellitas con huevo cocido ●●●●●Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●●Fruta del tiempoR. Brocoli con bechamel ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.</div></div></div>	<div><div>DÍA 29</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada de:lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●●Arroz CaldosoFogonero al horno sobre cama de patatas ●Fruta del tiempoR. Acelgas salteadasPan integral ●<div>Recomendación Cena: Crema de calabacín, carne ave plancha, yogur.</div></div></div>	<div><div>DÍA 30</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensalada César ●●●●●Potaje de garbanzos ●Tortilla Española con quesito ●●Fruta del tiempoR. Espinacas con bechamel ●●Pan ●<div>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, yogur.</div></div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energía: 775Kcal</div> <div>Grasa: 30,1 g</div> <div>Proteína: 31,4 g</div> <div>HC: 78,6 g</div>