COL. JOSE ROMEU

Enero 2026

CMCAR00001: NO CARNE

INFANTIL / COMIDA / INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		7 KCal. 800 H.C. 96 Lip. 37 P. 27 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE (cebolla, tomate, oregano, perejil,albahaca) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE MANZANA ECOLOGICA • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	**8** KCal. 814 H.C. 69 Lip. 52 P. 19 PURE DE GUISANTES NUGGETS DE BROCOLI (3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON SOJA FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**9** KCal. 691 H.C. 103 Lip. 23 P. 25 ARROZ A BANDA (gamba,mejillón,calamar,pimiento) ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
12 KCal. 803 H.C. 78 Lip. 48 P. 17 SOPA JULIANA CON PASTA HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON PATATA PANADERA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**13** KCal. 599 H.C. 98 Lip. 19 P. 15 PAELLA DE GARROFÓN ENSALADA CON ATUN,ACEITUNAS Y QUESO FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**14** KCal. 737 H.C. 85 Lip. 32 P. 32 POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE MERLUZA "ALL I PEBRE"(ajo,aceite,patata,pimenton) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	**15** KCal. 1335 H.C. 127 Lip. 81 P. 28 ESPAGUETTI NAPOLITANA(con ajo,tomate,cebolla) ACCIÓN: PUÑOS DE HULK • Guarnición: AVENTURA EN LA SELVA FANTASIA GOLOSA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**16** KCal. 577 H.C. 76 Lip. 23 P. 17 CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO) TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
19 KCal. 594 H.C. 71 Lip. 19 P. 40 LENTEJAS CON CALABAZA ECOLÓGICA ABADEJO HORNO CON PISTO • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**20** KCal. 616 H.C. 100 Lip. 19 P. 17 PAELLA DE VERDURAS CON V.ECO(judia,zanahoria,alcachofa,guisante,coliflor,espárra ENSALADA COMPLETA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**21** KCal. 793 H.C. 99 Lip. 32 P. 31 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica,patata.tomate,zanahoria ecológica) HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	**22** KCal. 893 H.C. 98 Lip. 46 P. 27 MACARRONES INTEGRALES CON ATUN TORTILLA FRANCESA CON QUESITO • Guarnición: ENSALADA CON SOJA FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**23** KCal. 848 H.C. 72 Lip. 55 P. 18 GUISO PATATAS Y VERDURAS (tomate,guisantes,zanahoria,cebolla,judias) ALBONDIGAS VEGETALES (3UN.) CON SALSA DE VERDURAS • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
26 KCal. 730 H.C. 101 Lip. 30 P. 20 FIDEUA DE LA HUERTA(judia,zanahoria,alcachofa,guisante,coliflor,espárr ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga,tomate,caballa,zanahoria,huevo,aceitunas) FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**27** KCal. 660 H.C. 70 Lip. 36 P. 18 CREMA ALICIA (guisantes,calabaza,zanahoria,cebolla) ALBONDIGAS VEGETALES (4UN.) EN SALSA DE TOMATE • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**28** KCal. 812 H.C. 137 Lip. 23 P. 21 ARROZ CON TOMATE HUEVOS CON BECHAMEL(3xrac.) • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	**29** KCal. 898 H.C. 79 Lip. 54 P. 27 SOPA DE PESCADO CON FRUTOS DE MAR HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON VERDURA • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	**30** KCal. 848 H.C. 69 Lip. 51 P. 32 GARBANZOS JARDINERA con guisante,judia,zanahoria,cebolla MERLUZA EN SALSA PROVENZAL(TOMATE, AJO, PEREJIL) Y CON ACEITUNAS • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)