

ENERO 2026

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
SEMANA 1	5	E			6	E			7	E	Ensalada	KCAL: 765.3 HC: 90.29 P: 36.69 G: 28.58	8	E	Ensalada	KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86	9	E	Ensalada	KCAL: 722.6 HC: 75.74 P: 36.79 G: 30.27
	1ª				1ª	VUELTA AL COLE			1ª	Espirales con boloñesa veggie (soja texturizada) 🌱🌱🌱			1ª	Crema de zanahoria Topping kellog's 🌾			1ª	Lentejas estofadas con verdura		
	2ª				2ª	FELICES REYES			2ª	Palitos de merluza rebozados 🌾🐟🌾			2ª	Albondigas de pavo en salsa de guisantes			2ª	Huevos revueltos con cebolla 🌾		
	P				P				P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo 🥛		
	S				S				S	Alcachofas con jamón y huevo +Yogur Natural			S	Merluza guisada con menestra de verduras+ Fruta del tiempo			S	Tacos de pollo con ensalada mixta+ Fruta del tiempo		
SEMANA 2	12	E	Ensalada	KCAL: 704.2 HC: 81.75 P: 30.94 G: 27.93	13	E	Ensalada	KCAL: 806.99 HC: 95.70 P: 37.74 G: 30.42	14	E	Ensalada	KCAL: 789.8 HC: 98.78 P: 27.30 G: 31.76	15	E	Ensalada	KCAL: 699.2 HC: 67.23 P: 45.88 G: 26.23	16	E	Ensalada	KCAL: 846.5 HC: 89.25 P: 53.2 G: 30.68
	1ª	Pajaritas tricolor en salsa puttanesca 🌾🐟🌱🌱			1ª	Sopa de pescado con arroz 🌾🐟🌱			1ª	Fideos a la cazuela de magro y verduras 🌾			1ª	Puré de calabaza Topping cebolla crunchy			1ª	Potaje de garbanzos		
	2ª	Merluza en salsa con zanahoria 🐟			2ª	Hamburguesa de pollo con patatas			2ª	Tortilla de patatas con cebolla 🌾			2ª	Pechuga de pollo al curry 🌾			2ª	Suprema de merluza al horno 🌾🐟🌾		
	P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo 🥛		
	S	Revuelto de verduras+ Quesito+ Fruta del tiempo			S	Salteado de guisantes con cebolla y patata+ Mozzarella+ Fruta del tiempo			S	Tacos de pescado con repollo y salsa de aguacate+ Fruta del tiempo			S	Sopa de tomate con picatostes+ Tortilla francesa+ Yogur natural			S	Ensalada con aguacate+ Hamburguesa de pollo con zanahoria+ Fruta del tiempo		
SEMANA 3	19	E	Ensalada	KCAL: 792.24 HC: 91.72 P: 43.1 G: 28.15	20	E	Ensalada	KCAL: 700.9 HC: 82.82 P: 23.39 G: 30.64	21	E	Ensalada	KCAL: 772.0 HC: 90.10 P: 29.94 G: 32.40	22	E	Ensalada	KCAL: 817.76 HC: 91.41 P: 41.74 G: 31.74	23	E	Ensalada	KCAL: 780.39 HC: 91.37 P: 24.31 G: 35.31
	1ª	Lentejas a la jardinera			1ª	Crema de coliflor Topping crutons al horno 🌾			1ª	Macarrones al funghi (cebolla, ajo,champiñones,nata...) 🌾🌾			1ª	Sopa de ave con conchitas 🌾			1ª	Arroz con tomate y parmesano 🌾		
	2ª	Varitas de pescado 🌾🌾🌱🌱🌱			2ª	Longanizas al horno con cebolla			2ª	Tilapia con maiz salteado 🐟			2ª	Contramuslo de pollo rustido con patatas al horno			2ª	Huevos revueltos con queso crema y berenjena asada 🌾🌾		
	P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo 🥛		
	S	Pollo a la plancha con boniato y zanahorias baby +Yogur natural			S	Berenjenas rellenas de atún con mozzarella al horno+ Yogur natural			S	Pechuga de pollo rellena con mozzarella, tomate y pesto+ Yogur natural			S	Crema de verduras+ Filetes de boquerón al horno+ Yogur natural			S	Sopa de verduras+ Empanada de atún con pisto+ Fruta del tiempo		
SEMANA 4	26	E	Ensalada	KCAL: 716.68 HC: 83.36 P: 25.59 G: 31.19	27	E	Ensalada	KCAL: 727.82 HC: 89.99 P: 28.03 G: 28.43	28	E	Ensalada	KCAL: 600.3 HC: 67.82 P: 15.55 G: 29.65	29	E	Ensalada	KCAL: 709.71 HC: 47.60 P: 35.61 G: 41.65	30	E	Ensalada	KCAL: 897.5 HC: 87.37 P: 40.11 G: 43.05
	1ª	Tallarines en salsa napolitana 🌾			1ª	Sopa juliana con caracolas 🌾			1ª	Puré de zanahoria			1ª	Paella Valenciana			1ª	Potaje de judías con chorizo		
	2ª	Tilapia con verduritas salteadas 🐟			2ª	Pollo en salsa fricasé 🌾🌾🌾			2ª	Tortilla de calabacín con cebolla 🌾			2ª	Calamares rebozados con mayonesa 🌾🌾🌾🌱🌱			2ª	Magro strogonoff y cuscus 🌾🌾		
	P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo 🥛		
	S	Parillada de verduras +Huevo a la plancha+ Yogur Natural			S	Tomate Cherry con queso cottage y almejas al vapor+ Fruta del tiempo			S	Alitas de pollo al horno con calabaza asada y canela +Fruta del Tiempo			S	Hojaldre con calabacín, jamón serrano y burrata+ Fruta del tiempo			S	Faji-tortilla de espinacas rellena de atún y queso cottage +Fruta del tiempo		

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer,Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.
Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes(Lechuga,zanahoria,tomate,pepino,maíz)

* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO,PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.
UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL

