

## ENERO 2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES							
SEMANA 1	5 E	VUELTA AL COLE FELICES REYES	1 <sup>a</sup> Espirales con boloñesa veggie ( soja texturizada ) 2 <sup>a</sup> Palitos de merluza rebozados P Fruta de temporada S Alcachofas con jamón y huevo +Yogur Natural	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						
	6 E			1 <sup>a</sup> Crema de zanahoria Topping kellog's		1 <sup>a</sup> Albondigas de pavo en salsa de guisantes		9 E	Ensalada	KCAL: 722.6 HC: 75.74 P: 36.79 G: 30.27					
	1 <sup>a</sup>			2 <sup>a</sup> Fruta de temporada		2 <sup>a</sup> Fruta de temporada		1 <sup>a</sup>	Lentejas estofadas con verdura						
	2 <sup>a</sup>			S		S		2 <sup>a</sup>	Huevos revueltos con cebolla						
	P							P	Postre lácteo						
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
	1 <sup>a</sup>	Pajaritas tricolor en salsa puttanesca		1 <sup>a</sup>	Sopa de pescado con arroz		1 <sup>a</sup>	Puré de calabaza Topping cebolla crunchy		1 <sup>a</sup>	Potaje de garbanzos				
	2 <sup>a</sup>	Merluza en salsa con zanahoria		2 <sup>a</sup>	Hamburguesa de pollo con patatas		2 <sup>a</sup>	Tortilla de patatas con cebolla		2 <sup>a</sup>	Suprema de merluza al horno				
	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	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
	1 <sup>a</sup>	Lentejas a la jardinera		1 <sup>a</sup>	Crema de coliflor Topping crutons al horno		1 <sup>a</sup>	Macarrones al funghi (cebolla, ajo, champiñones, nata...)		1 <sup>a</sup>	Arroz con tomate y parmesano				
	2 <sup>a</sup>	Varitas de pescado		2 <sup>a</sup>	Longanizas al horno con cebolla		2 <sup>a</sup>	Tilapia con maiz salteado		2 <sup>a</sup>	Huevos revueltos con queso crema y berenjena asada				
	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	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
	1 <sup>a</sup>	Tallarines en salsa napolitana		1 <sup>a</sup>	Sopa juliana con caracolas		1 <sup>a</sup>	Puré de zanahoria		1 <sup>a</sup>	Potaje de judías con chorizo				
	2 <sup>a</sup>	Tilapia con verduritas salteadas		2 <sup>a</sup>	Pollo en salsa fricasé		2 <sup>a</sup>	Tortilla de calabacín con cebolla		2 <sup>a</sup>	Magro stroganoff y cuscus				
	P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Fruta de temporada		P	Postre lácteo				
	S	Parrillada 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	Fají-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

