

# menú

Enero 2026



CEIP LA VALLVERDA  
Menu blanda CCA

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Festivo	
(5) Festivo	(6) Festivo	(7) Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta	(8) Crema de zanahoria Paleta de york y queso Fruta	(9) Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo en su jugo Fruta
(12) Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  Filete de merluza al vapor Fruta	(13) Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta	(14) Arroz blanco al horno Paleta de york y queso Yogur natural	(15) Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  Tortilla francesa Fruta	(16) Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al horno Fruta
(19) Arroz hervido Pollo en su jugo Fruta	(20) Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  Filete de merluza al horno Fruta	(21) Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo asado Fruta	(22) Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  Tortilla francesa Fruta	(23) Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al limón Fruta
(26) Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  Pollo en su jugo Fruta	(27) Sopa de ave con fideos "sin gluten"  Paleta de york y queso Fruta	(28) Arroz blanco al horno Filete de merluza al caldo corto Fruta	(29) Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur natural	(30) Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  Tortilla francesa Fruta



ENERO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, mandarina, naranja y  
pera

## CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.