

menú

Enero 2026



CEIP LA VALLVERDA

Alergia/intolerancia lactosa-proteína leche de vaca CCA

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
(5) Festivo	(6) Festivo	(7) Lechuga, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de abadejo al caldo corto Fruta	(8) Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	(9) Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta
(12) Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta	(13) Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	(14) Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	(15) Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	(16) Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
(19) Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa Lionesa al horno con cebolla Fruta	(20) Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Fruta	(21) Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	(22) Lechuga, tomate, olivas Olla alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	(23) Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín Filete de abadejo al limón Fruta
(26) Lentejas con boniato de temporada con hortalizas Pollo en su jugo Fruta	(27) Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	(28) Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Rustidura de merluza al horno Fruta	(29) Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	(30) Lechuga, lombarda, maíz Olla de alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta



SABÍAS QUE

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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.