

menú

Enero 2026



CEIP LA VALLVERDA
Menu no cerdo CCA

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
(5) Festivo	(6) Festivo	(7) Lechuga, remolacha, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Bacalao rebozado Fruta	(8) Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y calabaza Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	(9) Lechuga, tomate, zanahoria, Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta
(12) Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Merluza rebozada Fruta	(13) Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	(14) . Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur	(15) Lechuga, zanahoria, lombarda Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Tortilla de patata y calabacín Fruta	(16) Hummus de garbanzos con tosta Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta
(19) Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa Lionesa de cebolla al horno Fruta	(20) Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Caprichos de calamar Fruta	(21) Lechuga, maíz, pepino Crema de brócoli con picatostes Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	(22) Lechuga, tomate, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	(23) Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones con tomate y calabacín con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta
(26) Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Solomillo de pollo empanado Fruta	(27) Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con letras Lomo de pavo en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	(28) Nachos con hummus Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidura de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	(29) Nachos con hummus Ensalada caprese con queso fresco lechuga, tomate, queso fresco y orégano Macarrones con salsa alfredo con bechamel casera, pollo y especias Yogur artesano	(30) Lechuga, lombarda, maíz Olleta 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
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.