



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

MENÚ

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
	Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo	DÍA 7 - Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Sopa con fideos integrales con garbanzos ●●● - Escalope vienes con ratatouille ●●●●● - Yogur/ Fruta ● R. Acelgas salteadas - Pan ● Recomendación Cena: Crema de champiñón, tortilla francesa, fruta.	DÍA 8 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● - Fideua con gambita y calamar ●●●●● - Boquerón con verduras en crudité ●● - Zumo de naranja natural/ Fruta R. Espinacas con bechamel ●● - Pan integral ● Recomendación Cena: Menestra verduras, filete ternera, fruta	DÍA 9 - Ensalada César ●●●●● - Lentejas Castellana ●● - Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas ● - Fruta del tiempo R. Menestra de verduras - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, lácteo	VALOR SEMANAL: Energía: 775Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 31,9 g HC: 79,8 g
DÍA 12 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● - Estofado de ternera con macarrones ● - Hamburguesa a la plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●● - Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas - Pan ● Recomendación Cena: Puré de salmon y zanahoria, pescado plancha, fruta.	DÍA 13 - Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● - Arroz cubana con tomate - Huevo cocido con salchicha fresca ●● - Yogur / Fruta ● R. Coliflor al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena Revuelto de atún, macedonia de frutas.	DÍA 14 - Ensalada César ●●●●● - Sopa de cocido ●●●● - Cocido completo ●● - Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● - Pan ● Recomendación Cena Menestra de verduras, pescado rebozado, fruta.	DÍA 15 - Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● - Macarrones ECO Carbonara ●●●●● - Abadejo a la romana ●●●● - Fruta del tiempo R. Judías verdes - Pan integral ● Recomendación Cena Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta.	DÍA 16 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● - Entremeses variados con empanadilla de horno ●●●●● - Albóndigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado - Fruta del tiempo R. Espinacas con ajitos - Pan ● Recomendación Cena Ensalada completa, merluza con guisantes y patatas, yogur.	VALOR SEMANAL: Energía: 780Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 31,6 g HC: 78,1 g
DÍA 19 - Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● - Tallarines salteados con verduras ●●●●● - Merluza rebozada con ratatouille ●●●● - Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos - Pan ● Recomendación Cena: Crema de calabacín, pechuga de pollo empanada, fruta.	DÍA 20 - Ensalada César ●●●●● - Alubias con arroz integral ● - Tortilla de calabacín con loncha de pavo ●●● - Yogur / Fruta ● R. Acelgas salteadas - Pan integral ● Recomendación Cena: Menestra de verduras, hamburguesa de atún, fruta	DÍA 21 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● - Sopa de fideos con garbanzos ●●●●● - Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada - Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel ●● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta	DÍA 22 - Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Arroz de la huerta - Loncha de jamón york, queso y croquetas de jamón ●●●●● - Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●● - Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de espinadas, filete ternera plancha, fruta.	DÍA 23 - Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● - Lasaña de atún ●●●●● - Pescado de lonja (Boquerón) con tomatitos cherry ● - Fruta del tiempo R. Puré de verduras - Pan ● Recomendación Cena: Menestra de verduras, carne ave plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 790Kcal Grasa: 30,1 g Proteína: 32,4 g HC: 78,8 g
DÍA 26 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● - Lentejas ECO con verduras ● - Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby - Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, flan.	DÍA 27 - Ensalada de:lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Espaguetis con salsa boloñesa casera ●●● - Merluza a la plancha en salsa mery ● - Yogur / Fruta ● R. Judías verdes - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, ternera empanada, fruta.	DÍA 28 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● - Sopa de estrellitas con huevo cocido ●●●●● - Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas ●●●●● - Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ●● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.	DÍA 29 - Ensalada de:lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Arroz Caldoso - Fogonero al horno sobre cama de patatas ● - Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas - Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de calabacín, carne ave plancha, yogur.	DÍA 30 - Ensalada César ●●●●● - Potaje de garbanzos ● - Tortilla Española con quesito ●● - Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel ●● - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, yogur.	VALOR SEMANAL: Energía: 775Kcal Grasa: 30,1 g Proteína: 31,4 g HC: 78,6 g

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TOTS ELS DIES: Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen: FRUITA DEL TEMPS		DIA 7_ Ensalada de:encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Sopa amb fideus integrals amb cigrons Escalopa vens amb ratatouille logurt/Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 8_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Fideua amb gambeta i calamar Aladroc amb verdures en crudité Suc de taronja natural/ Fruita R. Espinacs amb beixamel	DIA 9_ Ensalada César Llentilles Castellana Pit de pollastre a la planxa amb puré de creïlles Fruita del temps R. Menestra de verdures
DIA 12_ Ensalada de: Encisam, dacsca i brots de soja Estofat de vedella amb macarrons Hamburguesa a la planxa amb quètxup i saltat de fesols tendres Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 13_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Arròs cubana amb tomaca Ou cuit amb salsitxa fresca logurt / Fruita del temps R. Coliflor amb allada	DIA 14_ Ensalada César Sopa de bullit Bullit complet Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel	DIA 15_ Ensalada de:encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Macarrons ECO Carbonara Abadejo a la romana Fruita del temps R. Fesols verds	DIA 16_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Entremesos variats amb pastisset de forn Mandonguilles casolanes en el seu suc amb verdures i creïlles donat Fruita del temps R. Espinacs amb allada
DIA 19_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Tallarines saltades amb verdures Lluç arrebossat amb ratatouille Fruita del temps R. Brocoli amb ajitos	DIA 20_ Ensalada César Fesols amb arròs integral Truita de carabasseta amb rodanxa de polit logurt / Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 21_ Ensalada de: Encisam, dacsca i brots de soja Sopa de fideus amb cigrons Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla rostida Fruita del temps R. Coliflor amb beixamel	DIA 22_ Ensalada de:encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Arròs de l'horta Rodanxa de pernil york, formatge i croquetes de pernil Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel	DIA 23_ Ensalada de:encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Lasanya de tonyina Peix de llotja (Aladroc) amb tomatitos cherry Fruita del temps R. Pure de verdures
DIA 26_ Ensalada de: Encisam, dacsca i brots de soja Llentilles ECO amb verdures Llom fresc a la planxa amb carlotes baby Fruita del temps R. Coliflor amb allada	DIA 27_ Ensalada de:encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Espaguetis amb salsa bolonyesa casolana Lluç a la planxa en salsa mery logurt / Fruita del temps R. Fesols verds	DIA 28_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Sopa de estrellitas amb ou cuit Pits de pollastre frescos amb arrebossat casolà i creïlles fregides Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel	DIA 29_ Ensalada de:encisam, dacsca, carlota ratllada, formatge i pernil york Arròs Caldós Fogoner al forn sobre llit de creïlles Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 30_ Ensalada César Potatge de cigrons Truita Espanyola amb quesito Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel