



MENÚ ENERO 2026

BASAL SIN GLUTEN, SIN LACTOSA



1

2

3

4

5

VACACIONES

VACACIONES

6

7

8

571 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19

9

450 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 9

10

410 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 13

VACACIONES

VACACIONES

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA

ARROZ A BANDA
2,4,13
PECHUGA DE POLLO AL HORNO

ESPAGUETTIS SIN GLUTEN CON TOMATE
FOGONERO A LA GALLEGA
4

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
12
TORTILLA DE PATATA
3

FRUTA DE TEMPORADA
364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

FRUTA DE TEMPORADA
620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11

FRUTA DE TEMPORADA
480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20

12 390 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 13

13 460 Kcal. P.: 31 HC.: 50 L.: 15

14 364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

15 620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11

16 480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
CREMA DE JUDIAS VERDES,PUERRO Y CALABACIN
ECOLÓGICA 12
FILETE DE POLLO EN SALSAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
12
FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSAS
VERDE 4
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ
ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA
12
TORTILLA DE ESPINACAS
3
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
6
MACARRONES SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA
RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA
12
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y OLIVAS
ARROZ DE MAGRO CON VERDURA
BACALAILLA AL HORNO CON SALSAS MERY
4
FRUTA DE TEMPORADA

19 462 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 21

20 622 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 8

21 652 Kcal. P.: 40 HC.: 30 L.: 10

22 571 Kcal. P.: 24 HC.: 79 L.: 35

23 388 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FIDEUA SIN GLUTEN MARINERA
2,4,13
TORTILLA FRANCESA
3

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y MAIZ
SOPA MINISTRONE DE VERDURAS CON FIDEOS
SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA
12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES
6
MARMITAKO DE SALMÓN
4,12
FILETE DE CABEZADA EN SALSAS CON VERDURITAS

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNA
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
Y MEDIO HUEVO DURO 3
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS A LA RIOJANA 12
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
4

26 655 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 22

27 557 Kcal. P.: 33 HC.: 52 L.: 22

28 430 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 8

29 414 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 16

30 364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO EN SALSAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
COCIDO
12
BACALAILLA AL HORNO A LA BILBAINA
4
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ
CREMA DE GUISANTES Y CALABACIN ECOLÓGICA
12
LOMO FRESCO BRASEADO AL HORNO CON
VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES
6
ESTOFADO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS
12
PALOMETA EN SALSAS
4
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ
ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS
12
TORTILLA DE CALABACIN
3
FRUTA DE TEMPORADA

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES,MARTES,MIÉRCOLES,JUEVES Y VIERNES) y la bebida será AGUA.
DETRAS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)