



COCINA CENTRAL
Enero 2026
Menú Sin Huevo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
5	Ensalada Sopa de estrellitas sin gluten Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan	6			FESTIVO	7	Lechuga, tomate, zanahoria Macarrones sin gluten con atún Hamburguesa mixta Postre Fruta Pan integral	8	Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta Arroz con tomate Merluza al vapor Postre Fruta Pan	9	Ensalada Guisado de magritos Merluza al horno Postre Fruta Pan	2		
12	Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Lentejas juliana Longaniza casera Postre Fruta Pan	13	Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Espirales sin gluten con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan	14	Mezclum, tomate, espárragos y maíz Sopa de cocido sin gluten Solomillo de pollo Postre Fruta ECO Pan integral	15	Tosta de hummus de garbanzos Arroz al horno Jamón de pavo y queso gouda Postre Fruta Pan	16	Lechuga, tomate, maíz Crema de puerros con picatostes Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Lácteo Pan integral					
19	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sin gluten a la napolitana Longaniza casera Postre Fruta Pan	20	JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz c lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con patatas Postre Labneh, yogur griego	21	Lechuga, tomate, pepino Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral	22	Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos Potaje de garbanzos Lomo cinta al horno Postre Fruta ECO Pan	23	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta Sopa de verduras de invi ECO c lluvia sin glut Filete de abadejo a la gallega con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan integral					
26	Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos Espirales sin gluten a la sorrentina con queso Varitas de merluza al horno Postre Fruta Pan	27	Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta Fabada vegetal Filete de pechuga Postre Lácteo Pan	28	Lechuga, tomate, espárragos y maíz Sopa de ave y chirivía con estrellitas sin glut Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	29	Tosta de tomate Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Jamón york y queso gouda Postre Fruta Pan	30	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de lentejas con picatostes Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan integral					