



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

6
FESTIVO

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

7
Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

14
Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

21
Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

28
Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

15
Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

22
Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

29
Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

16
Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

23
Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

30
Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta

902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Gener 2026

Menú Basal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5
NO LECTIU

12
Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22
Iceberg, tomata, carlota i olives
Llentilles juliana
Truita francesa amb tonyina
Postre Fruita Pa integral

19
Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Macarrons integrals a la napolitana
Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa integral

26
Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29
Enciam, tomata, dacsa i poma
Espirals integrals amb bacon i tomata
Varetes de lluç al forn amb maionesa
Postre Fruita Pa integral

6
FESTIU

13
Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29
Mesclum d'enciam, tomata i taronja
Espaguetis integrals amb tomata i alfàbrega
Ventresca de lluç a la gallega
Postre Fruita Pa

20
Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21
Escarola, tomata, taronja i poma
Potatge de cígrons
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita ECO Pa

27
Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25
Escarola, tomata, olives i carlota
Favada asturiana amb xoriço
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

7
Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Carlota, dacsa, olives i brots de soia
Macarrons amb tomata, ceba i tonyina
Burguer de coliflor i sèsam
Postre Fruita Pa integral

14
Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29
Enciam, tomata, dacsa i olives
Crema de porro amb crutons torrats
Mandonguilles jardinera amb creïlles
Postre Fruita ECO Pa integral

21
Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17
Iceberg, tomata i carlota
Sopa de verdures d'hivern ECO amb plutja
Filet de abadejo a la gallega amb alleys, pimentó dolç i creïlles forneres
Postre Fruita Pa integral

28
Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Crema de llentilles, poma i carlota ECO
Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons
Postre Fruita Pa integral

1

FESTIU

8
Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29
Enciam, escarola, tomata i poma
Arròs amb tomata
Doré de merluza
Postre Fruita Pa

15
Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16
Enciam, tomata, carlota i olives
Sopa de putxero
Putxero
Postre Fruita Pa

22
Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38
JORNADA EGÍPCIA
Mujaddara, arròs amb llentilles, ceba i comí
Shish Taouk, broqueta de pollastre amb tomàquets cherry i ceba rostits amb alleys i
Postre Labneh, iogur grec Pa

29
Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Sopa d'aigua i xirivia amb fideus
Llonganisses de magre al forn amb chips
Postre Fruita Pa

2

NO LECTIU

9
Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mesclum d'enciam, tomata i dacsa
Crema de fesols pintes, ceba i carletes
Pollastre al forn amb pinya i ceba
Postre Fruita Pa

16
Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22
Torrada d'hummus de garbanzo y aceitunas
Amanida completa valenciana
Arròs al forn
Postre Lacti Pa

23
Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de carabassa i carlota ECO
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides
Postre Fruita Pa

30
Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20
Torrada de tomata
Amanida completa amb ou dur
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó
Postre Lacti Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carr / Ou



Carr / Peix



Lacti



Fruita



Lunes

CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No carne

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Bacalao al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de verduras
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno de verduras
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Legumbres con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa coliflor con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada vegetal
Pizza margarita
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Tortilla francesa con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de verduras y chirivía con fideos
Bacalao al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella de verduras con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



Lunes

Martes

CEIP SAN JUAN EVANGELISTA
Enero 2026

No cerdo, melón, nectarina, melocotón

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
5	6		7		1	8		2	9		
NO LECTIVO	FESTIVO		Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo			Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Doré de merluza		NO LECTIVO	Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla		
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa con atún	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega		14 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Pollo a la jardinera con patatas			15 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Cocido (pollo, garbanzos y patata)			16 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras		
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan		Postre Fruta ECO Pan integral			Postre Fruta Pan		Postre Lacteo Pan	Postre Fruta Pan		
19 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla		21 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas			22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas			23 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa de coliflor con patatas fritas		
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta ECO Pan		Postre Fruta Pan integral			Postre Labneh, yogur griego Pan		Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan		
26 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con tomate Varitas de merluza al horno con mahonesa	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada vegetal Pizza margarita		28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Pollo al horno a la cazadora con champiñones			29 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de ave y chirivía con fideos Bacalao al horno con chips			30 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón		
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral			Postre Fruta Pan		Postre Lacteo Pan	Postre Lacteo Pan		



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Pollo a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido (pollo, garbanzos y patata)
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno de verduras
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa de coliflor con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada vegetal
Pizza margarita
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Bacalao al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No fresa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



Lunes

CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No frutos cáscura

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis con tomate y albahaca
Merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales con bacon y tomate
Merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No kiwi

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA
Enero 2026
No lactosa, integral, lechuga, legumbres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1			2		
			NO LECTIVO		NO LECTIVO
5	6	FESTIVO	Macarrones con tomate, cebolla y atún Pollo plancha Postre Fruta Pan	8	Arroz con tomate Merluza al horno Postre Fruta Pan
12	13		Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Fruta ECO Pan	15	Sopa de cocido Cocido Postre Fruta Pan
19	20		Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas Postre Fruta Pan	22	JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego Pan
26	27		Crema de patata, manzana y zanahoria ECO Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan	29	Sopa de ave y chirivía con fideos Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan
					30 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Lacteo sin lactosa Pan

Espirales con bacon y tomate
Merluza al horno con cebolla

Postre Fruta Pan

Guisado de magritos
Panini con tomate y orégano

Postre Fruta Pan

Crema de patata, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan

Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips

Postre Fruta Pan

Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Lacteo sin lactosa Pan

Guisado de magritos
Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

Espaguetis con tomate y albahaca
Merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

Crema de puerros
Albóndigas a la jardinera con patatas

Postre Fruta ECO Pan

Sopa de cocido
Cocido

Postre Fruta Pan

Tosta con tomate
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno

Postre Lacteo sin lactosa Pan

Macarrones a la napolitana
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

Guisado de pavo
Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas

Postre Fruta Pan

JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Labneh, yogur griego Pan

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas

Postre Fruta Pan

Espirales con bacon y tomate
Merluza al horno con cebolla

Postre Fruta Pan

Guisado de magritos
Panini con tomate y orégano

Postre Fruta Pan

Crema de patata, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan

Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips

Postre Fruta Pan

Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro

Postre Lacteo sin lactosa Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No lactosa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Pollo plancha
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo sin lactosa Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Merluza al horno con cebolla
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Panini con tomate y orégano
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo sin lactosa Pan



Lunes

CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No melón, sandía, naranja, zanahoria cruda, lechuga, kiwi

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

19
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No melón

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No miel

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No morcilla

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno de verduras
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan



CEIP SAN JUAN EVANGELISTA

Enero 2026

No plátano

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan integral

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta Pan

16
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave y chirivía con fideos
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan

30
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Lacteo Pan