



MENÚ ENERO 2026

BASAL DIABÉTICO



1

2

3

4

5

VACACIONES

5

6

7

8

9

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

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

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

VACACIONES

VACACIONES

HERVIDO DE VERDURAS

ESPAÑUETIS CARBONARA

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS

PECHUGA DE POLLO AL HORNO

FOGONERO A LA GALLEGA

TORTILLA DE PATATA

12

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

13

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

14

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

LACTEO 7

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS

CREMA DE JUDIAS VERDES, PUERRO Y CALABACIN

ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA

HERVIDO DE VERDURAS

ARROZ DE MAGRO CON VERDURA

PECHUGA DE POLLO EN SALSA

FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSA VERDE 4

TORTILLA DE ESPINACAS

RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA

BACALAILLA AL HORNO CON SALSA MERY 4

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

LACTEO 7

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

HERVIDO DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

MARMITAKO DE SALMÓN

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y MEDIO HUEVO DURO 3

LENTEJAS ESTOFADAS A LA RIOJANA 12

12

12

4,12

12

SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO 12

TORTILLA FRANCESA 3

POLLO ASADO CON TOMILLO

FILETE DE CABEZADA EN SALSA CON VERDURITAS

FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA 4

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

LACTEO 7

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ

CANELONES EN SALSA AURORA 1,3,7

COCIDO 12

CREMA DE GUISESANTES Y CALABACIN 12

ESTOFADO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA 12

PECHUGA DE POLLO EN SALSA 4

BACALAILLA AL HORNO A LA BILBAINA

LOMO FRESCO BRASEADO AL HORNO CON VERDURITAS

PALOMETA EN SALSA 4

TORTILLA DE CALABACIN 3

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

LACTEO 7

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lipidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES, MIERCOLES, JUEVES) y la bebida será AGUA. DETRÁS 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)