

**No Carne**

**MES:** Enero 2026

**- Nombre del Colegio -**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b>			<b>1</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>2</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>
<b>5</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>6</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>7</b> Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	<b>8</b> Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b>	<b>9</b> Sopa de pasta Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras Fruta y pan
12 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan	13 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b>	14 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y <b>pan integral</b>	16 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan
19 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b>	21 Crema de zanahoria con manzana Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan	22 <b>Pasta integral a la napolitana</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y <b>pan integral</b>	23 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
26 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	27 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b>	28 Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y <b>pan integral</b>	30 Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan