

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Enero 2026

CEIP Alcoraz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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.</p> <p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>8</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p>12</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>19</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Arroz tres delicias Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>26</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>29</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES