

MES: Enero 2026

CEIP Alcoraz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 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	9 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	10 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	11 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
12 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 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	14 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	15 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	16 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos
19 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	20 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	21 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22	23 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos
26 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	27 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	28 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	31 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES