

12 LUNES / MONDAY*			
1 Crema de calabaza. Pumpkin cream.			
2 Tortilla francesa con jamón y cuscús. French omelette with ham and couscous.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
650	23.6	75.8	26.2

13 MARTES / TUESDAY			
1 Pasta a la milanesa. Milanese pasta.			
2 Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Baked mako shark with lettuce and carrot salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
828	43.1	93.6	29.1

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*			
1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
572	26.7	85.6	11.0

08 JUEVES / THURSDAY*			
1 Alubias blancas con verdura. White beans with vegetables.			
2 Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria. Hake marinara with lettuce and carrot salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
542	21.0	73.2	14.0

09 VIERNES / FRIDAY			
1 Brócoli rehogado. Sautéed broccoli.			
2 Pollo asado con patatas fritas. Roast chicken with French fries.			
P Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
742	37.0	51.5	40.7

19 LUNES / MONDAY*			
1 Guisantes rehogados. Sautéed peas.			
2 Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate. Scrambled eggs with potatoes and bacon, with lettuce and tomato salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
807	27.2	81.1	37.8

20 MARTES / TUESDAY			
1 Pasta a la napolitana. Neapolitan pasta.			
2 Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria. Cod in green sauce with lettuce and carrot salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
721	33.3	93.0	21.8

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*			
1 Lentejas estofadas con verdura. Stewed lentils with vegetables.			
2 Lomo al horno con puré de patata. Baked pork loin with mashed potatoes.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
769	36.2	84.1	28.4

22 JUEVES / THURSDAY			
1 Judías verdes con tomate. Green beans with tomato.			
2 Hamburguesa con cuscús. Hamburger with couscous.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
741	31.0	75.8	32.2

23 VIERNES / FRIDAY*			
1 Arroz tres delicias. Chinese fried rice.			
2 Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. Andalusian-style hake with lettuce and tomato salad.			
P Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
838	26.9	91.9	39.4

26 LUNES / MONDAY*			
1 Crema de calabacín. Zucchini cream.			
2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Potato omelette with lettuce and corn salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
579	17.5	70.7	22.8

27 MARTES / TUESDAY			
1 Pasta salteada. Sautéed pasta.			
2 Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate. Breaded dab with lettuce and tomato salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
798	26.3	97.3	31.6

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*			
1 Judías pintas estofadas con verdura. Stewed pinto beans with vegetables.			
2 Sajonia a la plancha con quinoa salteada. Kasseler with sautéed quinoa.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
892	36.8	98.5	34.7

29 JUEVES / THURSDAY			
1 Judías verdes rehogadas. Sautéed green beans.			
2 Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria. Chicken in its juice with lettuce and carrot salad.			
P Fruta de temporada. Seasonal fruit.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
703	29.2	63.1	34.4

30 VIERNES / FRIDAY			
1 Paella valenciana. Valencian Paella.			
2 Merluza en salsa de puerros y verdura salteada. Hake in a sauce of leeks and sautéed vegetables.			
P Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
631	35.2	70.5	22.1

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Every menu will be served with water and bread (*or whole wheat bread).
This month the fruits served will be apples, bananas, pears, oranges, mandarin
This menu has been supervised by the School Management



ENERO / JANUARY 2026



SUGERENCIA DE CENAS SUGGESTIONS FOR DINNERS

12	LUNES / MONDAY	13	MARTES / TUESDAY	14	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	08	JUEVES / THURSDAY	09	VIERNES / FRIDAY
	Arroz y pescado Rice and fish		Verdura y cerdo Vegetables and pork		Ensalada y huevo Salad and egg		Ensalada y pescado Salad and fish		Pasta y pescado Pasta and fish
19	LUNES / MONDAY	20	MARTES / TUESDAY	21	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	15	JUEVES / THURSDAY	16	VIERNES / FRIDAY
	Patata y pescado Potato and fish		Verdura y ave Vegetables and poultry		Ensalada y ternera Salad and beef		Sopa y pescado Soup and fish		Sopa y ave Soup and poultry
26	LUNES / MONDAY	27	MARTES / TUESDAY	28	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	22	JUEVES / THURSDAY	23	VIERNES / FRIDAY
	Arroz y pescado Rice and fish		Verdura y ave Vegetables and poultry		Ensalada y huevo Salad and egg		Sopa y pescado Soup and fish		Verdura y huevo Vegetables and egg
						29	JUEVES / THURSDAY	30	VIERNES / FRIDAY
							Ensalada y pescado Salad and fish		Sopa y cerdo Soup and beef



DESAYUNOS Y MERIENDAS - ESCUELA INFANTIL -



DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MERIENDA
Lunes	Tostada, tomate, leche y fruta	Bocatín de jamón york y queso, fruta
Martes	Galletas, leche y fruta	Yogur y fruta
Miércoles	Tostada, tomate, pavo, leche y fruta	Galletas, leche y fruta
Jueves	Cereales, leche y fruta	Pulguita, pavo y fruta
Viernes	Bizcocho casero, leche y fruta	Tosta, queso fresco y fruta

Se ponen galletas todos los días
Todo el pan será de pulguita
Galletas sin azúcar
Cereales sin azúcar ni chocolate
Bizcocho con estevia

DESAYUNOS Y MERIENDAS - 2º CICLO, PRIMARIA, ESO -

	DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MERIENDA
Semana 1	Lunes	Tostada, tomate, leche y fruta	Bocatín de jamón york y queso, fruta
	Martes	Galletas, leche y fruta	Yogur, bocadillo de jamón con tomate
	Miércoles	Tostada, tomate, pavo, leche y fruta	Galletas, leche y fruta
	Jueves	Cereales, leche y fruta	Bocatín de pavo y fruta
	Viernes	Bizcocho casero, leche y fruta	Bocadillo de lomo y fruta

	DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	MERIENDA
Semana 2	Lunes	Tostada, tomate, leche y fruta	Cereales, leche y fruta
	Martes	Galletas, leche y fruta	Sándwich mixto y fruta
	Miércoles	Tostada, tomate, pavo, leche y fruta	Galletas, leche y fruta
	Jueves	Cereales, leche y fruta	Pulguita, pavo y fruta
	Viernes	Bizcocho casero, leche y fruta	Yogur, bocadillo de jamón con tomate

Alergia a cacahuate

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a cacahuete y castaña

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a champiñón

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a frutos secos, kiwi

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a gallo y rodaballo

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a higo

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a kiwi

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melocotón y derivados

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melocotón y kiwi

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melocotón, albaricoque, fresquilla, nectarina y frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melocotón, cacahuete y frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a nuez

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a pistacho y castaña

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a sandía

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a sandía y kiwi

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melón y mango

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a frutos secos, melón, melocotón, sandía y piña

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melón, melocotón y manzana con piel

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).

En este mes las frutas a consumir serán manzana (SIN PIEL), plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a plátano

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a plátano, melón, piel de la fruta

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).

En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja, mandarina (TODAS SIN PIEL).

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a frutos secos, plátano, melón y sandía

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a cítricos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera.
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a frutos secos, piel de la fruta

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina (TODAS SIN PIEL)
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a toda la fruta

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	<u>Yogur.</u>

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	<u>Yogur.</u>

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	<u>Yogur.</u>

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur.</u>

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	<u>Yogur.</u>

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	<u>Yogur.</u>

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur.</u>

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	<u>Yogur.</u>

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur.</u>

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quinoa salteada.
P	<u>Yogur.</u>

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	<u>Yogur.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melocotón y sus derivados, melón, manzana, fruta con piel y cacahuete

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	<u>Yogur.</u>

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	<u>Yogur.</u>

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	<u>Yogur.</u>

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur.</u>

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	<u>Yogur.</u>

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	<u>Yogur.</u>

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur.</u>

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	<u>Yogur.</u>

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur.</u>

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	<u>Yogur.</u>

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur.</u>

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	<u>Yogur.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a fruta con piel y leche

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	<u>Yogur de soja.</u>

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	<u>Yogur de soja.</u>

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	<u>Yogur de soja.</u>

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	<u>Yogur de soja.</u>

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	<u>Yogur de soja.</u>

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	<u>Yogur de soja.</u>

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	<u>Yogur de soja.</u>

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	<u>Yogur de soja.</u>

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	<u>Yogur de soja.</u>

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	<u>Yogur de soja.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a melocotón, nuez, piel de la fruta

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina (TODAS SIN PIEL)
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Hipocalórico (la ración de los platos será un 25% más pequeña)

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta con verdura.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo y <u>calabacín</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la <u>plancha</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Filete de pavo con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a gluten

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y verduritas.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin gluten a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos sin gluten.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin gluten a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con verduritas.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin gluten salteada.
2	Limanda en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quinoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a gluten y frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y verduritas.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin gluten a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos sin gluten.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin gluten a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con verduritas.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin gluten salteada.
2	Limanda en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quinoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo crudo, huevo cocido y frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Albóndigas</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Sajonia con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin huevo</u>).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	<u>Lomo adobado</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).

En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo crudo, proteína de la leche y frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Albóndigas y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur <u>de soja</u> .

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Sajonia con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin huevo</u>).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur <u>de soja</u> .

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur <u>de soja</u> .

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Albóndigas y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos sin huevo.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Sajonia con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin huevo).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo salteada.
2	Limanda en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo y leche

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Albóndigas y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos sin huevo.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur de soja.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Sajonia con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin huevo).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur de soja.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo salteada.
2	Limanda en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur de soja.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo y lentejas

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Albóndigas y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos sin huevo.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Sajonia con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin huevo).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo salteada.
2	Limanda en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo y pescado

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Albóndigas</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> a la milanesa.
2	<u>Magro con tomate</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo</u> .
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Albóndigas con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	<u>Sajonia</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> a la napolitana.
2	<u>Garbanzos con verdura</u> .
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin huevo</u>).
2	<u>Pollo al ajillo</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	<u>Lomo adobado</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> salteada.
2	<u>Hamburguesa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	<u>Filete de pavo</u> y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo y marisco

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Albóndigas y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos sin huevo.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Sajonia con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin huevo).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo salteada.
2	Limanda en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella de verdura.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo, marisco y pollo

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Albóndigas</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo</u> .
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	<u>Porción de pizza margarita</u> con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	<u>Sajonia</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin huevo</u>).
2	Merluza a la <u>plancha</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	<u>Lomo adobado</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> salteada.
2	Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Hamburguesa vegana con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella <u>de verdura</u> .
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Sin ternera

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa <u>vegana</u> con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Sin carne

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con <u>calabacín</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa (<u>sin jamón de york</u>).
2	Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	<u>Porción de pizza margarita</u> con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo <u>y calabacín</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lentejas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa <u>vegana</u> con patatas dado ecológicas.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin jamón de york</u>).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Judías pintas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Revuelto de huevos <u>y calabacín</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella <u>de verdura</u> .
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a leche

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur <u>de soja</u> .

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur <u>de soja</u> .

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quinoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur <u>de soja</u> .

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a leche (cocinada sí)

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur <u>de soja</u> .

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur <u>de soja</u> .

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur <u>de soja</u> .

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a lactosa, garbanzos y yogur de soja

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	<u>Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate.</u>
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	<u>Fruta de temporada.</u>

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a lactosa, soja y frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con <u>calabacín</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>con tomate</u> .
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa <u>natural</u> con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin jamón de york</u>).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a lactosa, soja, judía blanca, frutos secos, melón y melocotón

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con <u>calabacín</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>con tomate</u> .
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	<u>Acelgas con patata</u> .
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	<u>Fruta de temporada</u> .

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa <u>natural</u> con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin jamón de york</u>).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a judías pintas

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a judías blancas y judías pintas

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Acelgas con patata.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a legumbres (excepto guisantes y judías verdes)

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Acelgas con patata.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a legumbres, melocotón y derivados

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Acelgas con patata.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Brócoli rehogado.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Patatas con verdura.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin guisantes).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Espinacas rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana (sin judías verdes).
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a legumbre

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Acelgas con patata.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Brócoli rehogado.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Patatas con verdura.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin guisantes).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Espinacas rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana (sin judías verdes).
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a legumbres y proteína de la leche

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Acelgas con patata.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Fruta de temporada.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Brócoli rehogado.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Patatas con verdura.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin guisantes).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Espinacas rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana (sin judías verdes).
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a merluza

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Bacalao a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Fogonero en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a pescado (excepto merluza)

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	<u>Merluza</u> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	<u>Merluza</u> en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	<u>Merluza</u> empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a pescado

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	<u>Magro con tomate</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Albóndigas con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	<u>Garbanzos con verdura.</u>
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	<u>Pollo al ajillo</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	<u>Hamburguesa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	<u>Filete de pavo</u> y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a pescados, mariscos, lentejas y frutos secos

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	<u>Magro con tomate</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Albóndigas con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	<u>Garbanzos con verdura.</u>
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Puré de verdura.</u>
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	<u>Pollo al ajillo</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	<u>Hamburguesa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella de <u>verdura</u> .
2	<u>Filete de pavo</u> y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Sin tomate frito

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana (sin tomate frito).
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con patata.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a legumbres (excepto judía verde y blanca), huevo y plátano

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Albóndigas</u> con cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> a la milanesa.
2	Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos <u>sin huevo</u> .
2	<u>Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate.</u>
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Brócoli rehogado.
2	<u>Sajonia</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Puré de verdura.</u>
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin guisantes ni huevo</u>).
2	Merluza a la <u>plancha</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	<u>Lomo adobado</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo</u> salteada.
2	Limanda <u>en salsa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Patatas con verdura.</u>
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a huevo, leche y déficit de DAO

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Albóndigas y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la milanesa.
2	Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos sin huevo.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur de soja.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lentejas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (sin huevo ni jamón york).
2	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur de soja.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Fogonero al horno con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo salteada.
2	Limanda en salsa con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Judías pintas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella de verduras.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur de soja.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Sin cerdo

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con <u>calabacín</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa (<u>sin jamón de york</u>).
2	Marrajo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo <u>y calabacín</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lentejas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin jamón de york</u>).
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Judías pintas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a lactosa

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur <u>de soja</u> .

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur <u>de soja</u> .

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur <u>de soja</u> .

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a pimiento, tomate natural, sandía, melón, melocotón y nectarina

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Dieta ovolactovegetariana

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con <u>calabacín</u> y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa (<u>sin jamón de york</u>).
2	Judías pintas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Acelgas con patata.
2	Alubias blancas con verdura.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Porción de <u>pizza margarita</u> con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo <u>y calabacín</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Garbanzos con verdura.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Puré de verdura.
2	Lentejas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa <u>vegana</u> con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin jamón de york</u>).
2	Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Hamburguesa vegana con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Patatas con verdura.
2	Judías pintas estofadas con verdura.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Revuelto de huevos <u>y calabacín</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella <u>de verdura</u> .
2	Lentejas con verdura.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a pescados, mariscos, pollo y piel de la fruta

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	<u>Magro con tomate</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Albóndigas con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	<u>Tortilla con queso</u> con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	<u>Garbanzos con verdura.</u>
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	<u>Filete de pavo</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	<u>Hamburguesa</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	<u>Revuelto de huevos y calabacín</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella de <u>verdura</u> .
2	<u>Filete de pavo</u> y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina (TODAS SIN PIEL).
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a huevo, pescado, leche, trigo, soja, frutos secos, coco y cacahuetes

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	<u>Albóndigas naturales y verduritas.</u>
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo ni gluten a la milanesa (<u>sin jamón york</u>).
2	<u>Magro con tomate</u> con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin huevo ni gluten</u> .
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Albóndigas naturales con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	<u>Fruta de temporada.</u>

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	<u>Sajonia</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta sin huevo ni gluten a la napolitana.
2	<u>Garbanzos con verdura.</u>
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa <u>natural</u> con <u>verduritas</u> .
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias (<u>sin huevo</u>).
2	<u>Pollo al ajillo</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	<u>Lomo adobado</u> con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin huevo ni gluten</u> salteada.
2	<u>Hamburguesa natural</u> con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	<u>Filete de pavo</u> y verdura salteada.
P	Fruta de temporada.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a leche y marisco

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur <u>de soja</u> .

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur <u>de soja</u> .

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella <u>de verduras</u> .
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur <u>de soja</u> .

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.



ENERO / JANUARY 2026



Alergia a frutos secos, LTP y kiwi

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y verduritas.
P	<u>Yogur.</u>

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin gluten</u> a la milanesa.
2	Marrajo al horno con <u>verduritas.</u>
P	<u>Yogur.</u>

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos <u>sin gluten.</u>
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	<u>Yogur.</u>

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	<u>Acelgas con patata.</u>
2	Merluza a la marinera con <u>verduritas</u>
P	<u>Yogur.</u>

09 VIERNES / FRIDAY	
1	<u>Arroz con tomate.</u>
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	<u>Yogur.</u>

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con <u>verduritas</u>
P	<u>Yogur.</u>

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin gluten</u> a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con <u>verduritas</u>
P	<u>Yogur.</u>

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	<u>Puré de verdura.</u>
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	<u>Yogur.</u>

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con <u>verduritas.</u>
P	<u>Yogur.</u>

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con <u>verduritas.</u>
P	<u>Yogur.</u>

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con <u>verduritas</u>
P	<u>Yogur.</u>

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta <u>sin gluten</u> salteada.
2	Limanda <u>en salsa</u> con <u>verduritas</u>
P	<u>Yogur.</u>

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	<u>Yogur.</u>

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con <u>verduritas</u>
P	<u>Yogur.</u>

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	<u>Yogur.</u>

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Alergia a berenjena

12 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabaza.
2	Tortilla francesa con jamón y cuscús.
P	Fruta de temporada.

13 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la milanesa.
2	Marrano al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

14 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
P	Fruta de temporada.

08 JUEVES / THURSDAY*	
1	Alubias blancas con verdura.
2	Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

09 VIERNES / FRIDAY	
1	Brócoli rehogado.
2	Pollo asado con patatas fritas.
P	Yogur.

19 LUNES / MONDAY*	
1	Guisantes rehogados.
2	Revuelto de huevo, patata y bacon con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

20 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta a la napolitana.
2	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

21 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Lentejas estofadas con verdura.
2	Lomo al horno con puré de patata.
P	Fruta de temporada.

22 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes con tomate.
2	Hamburguesa con cuscús.
P	Fruta de temporada.

23 VIERNES / FRIDAY*	
1	Arroz tres delicias.
2	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate.
P	Yogur.

26 LUNES / MONDAY*	
1	Crema de calabacín.
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
P	Fruta de temporada.

27 MARTES / TUESDAY	
1	Pasta salteada.
2	Limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate.
P	Fruta de temporada.

28 MIÉRCOLES/ WEDNESDAY*	
1	Judías pintas estofadas con verdura.
2	Sajonia a la plancha con quínoa salteada.
P	Fruta de temporada.

29 JUEVES / THURSDAY	
1	Judías verdes rehogadas.
2	Pollo en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria.
P	Fruta de temporada.

30 VIERNES / FRIDAY	
1	Paella valenciana.
2	Merluza en salsa de puerros y verdura salteada.
P	Yogur.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan (*o pan integral).
En este mes las frutas a consumir serán manzana, plátano, pera, naranja, mandarina
Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.