

MES: Enero 2026

CP JOSE MARIA MIR

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                  | Sábado                                                                                       | Domingo                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TODOS LOS MENÚS IRÁN<br>ACOMPAÑADOS DE AGUA                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta                                                                                                                                                               | 2<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta                                                                                                                            | 3<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 4<br>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos   |
| 5<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta                                                                                                                    | 6<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b><br>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta                                                                                                          | 7<br>Lentejas (eco) estofadas con verduras<br>Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>VE:2.521/603 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:17 PROT:32 SAL:2                                                                | 8<br>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)<br>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3                                                     | 9<br>Judías verdes con refrito<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>VE:2.423/580 GT:26 GS:2 HC:60 AZ:22 PROT:24 SAL:1 | 10<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta    | 11<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta |
| 12<br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>VE:2.548/610 GT:20 GS:3 HC:81 AZ:19 PROT:23 SAL:1                                   | 13<br>Menestra de verduras salteadas<br>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>VE:2.468/591 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:27 SAL:2 | 14<br>Crema de zanahoria (eco.)<br>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>VE:2.495/597 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:19 SAL:2                                                                                     | 15<br>Sopa de cocido con pasta<br>Cocido completo con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta<br>VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2                                                                                  | 16<br>Arroz caldoso de verduras<br>Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br>VE:2.493/596 GT:20 GS:3 HC:72 AZ:19 PROT:30 SAL:2                                | 17<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos   | 18<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos |
| 19<br>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón)<br>Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>VE:2.548/609 GT:15 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:45 SAL:2 | 20<br>Sopa de sémola con arroz<br>Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br>VE:2.445/585 GT:20 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:33 SAL:1  | 21<br>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>VE:2.523/603 GT:23 GS:2 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3 | 22<br>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>VE:2.550/610 GT:27 GS:3 HC:60 AZ:22 PROT:27 SAL:1 | 23<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta<br>VE:2.537/607 GT:23 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:23 SAL:1                                                   | 24<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta     | 25<br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos   |
| 26<br>Sopa maravilla con verduras<br>Palometa a la griega con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>VE:2.464/589 GT:22 GS:2 HC:66 AZ:22 PROT:22 SAL:2                                           | 27<br>Lentejas (eco.) a la campesina<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>VE:2.499/598 GT:18 GS:5 HC:79 AZ:17 PROT:30 SAL:3            | 28<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br>VE:2.470/591 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:26 SAL:2                                                              | 29<br><b>FESTIVO</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta                                                                                                                                                                           | 30<br>Menestra de verduras salteadas<br>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>VE:2.455/587 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:26 SAL:2                             | 31<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos   |                                                                                                |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES)