

# Menú

ENERO  
2026



## Consejo del mes

### VUELTA A LOS HABITOS SALUDABLES

*Tras las vacaciones de Navidad debemos poner orden en las comidas. Debemos volver a comer sin excesos y siguiendo las normas de una alimentación equilibrada y saludable. Recuerda tomar 3 raciones de fruta al día (una de ellas un cítrico) y dos raciones de verdura. Elaborar platos con alimentos que tengan colores variados nos asegura la ingesta de distintos nutrientes.*

L	M	X	J/08	V/09
    ALTILLO	    ALTILLO	    ALTILLO	Macarrones con tomate y queso rallado Albóndigas en salsa. Calabacín rebozado. Yogur Fruta del tiempo Tortilla francesa. Espárragos verdes a la plancha. Yogur	Crema de calabacín Fogonero a la plancha con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Cazón a la plancha. Pisto. Yogur
L/12	M/13	X/14	J/15	V/16
Patatas con chocos Flamenquin con pimientos asados Fruta del tiempo Bocadillo de jamón york Sopa de fideos. Tortilla francesa con berenjenas. Yogur	Crema de zanahorias Pollo al horno con arroz salteado Yogur Fruta del tiempo Lubina a la espalda con ensalada. Fruta	Espaguetis carbonara ( con tomate) Merluza a la plancha con verduras al horno. Fruta del tiempo Bocadillo de chorizo Lomo de cerdo al horno con patatas asadas. Yogur	Cocido madrileño Tortilla de calabacín con tomate aliñado Fruta del tiempo Yogur Hamburguesa casera con pimientos asados. Fruta	Ensalada completa. (crema de puerros) Lomo de cerdo plancha (adobado) Patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Crema de zanahorias. Palitos de merluza. Yogur
L/19	M/20	X/21	J/22	V/23
Paella de carne Pescadito de la Bahía con coliflores salteadas. Fruta del tiempo Bocadillo de queso Filetes rusos con patatas asadas. Yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de col Fruta del tiempo Yogur Pastel de berenjena y carne picada. Fruta	Ensalada de pasta( pasta con tomate) Pollo empanado con ensalada Fruta del tiempo Bocadillo de jamón york Revuelto de jamón y champiñones Yogur	Crema de calabaza Fogonero a la plancha con patatas al horno Yogur Fruta del tiempo Acedias fritas. Pimientos asados. Fruta	Cocido madrileño Pinchos de pollo con pisto Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Sándwich de jamón york y queso. Ensalada Yogur
L/26	M/27	X/28	J/29	V/30
Ensalada completa ( crema de zanahorias Hamburguesa de ternera con ketchup . Patatas fritas Fruta del tiempo Bocadillo de mortadela Pez espada. Picadillo de pimiento y tomate. Yogur	Arroz campero Merluza a la plancha con pimientos asados. Fruta del tiempo Yogur Sopa de letras. Tortilla francesa . Fruta	Sopa de fideos Pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de jamón york Croquetas. Menestra de verduras. Yogur	Crema de puerros Pizza (Carne mechada con arroz salteado ) Yogur Fruta del tiempo Acedias fritas. Pisto. Fruta	Berza jerezana Tortilla de calabacín. Tomate aliñado Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Lomo de cerdo a la plancha. Berenjenas Yogur