

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