

ENERO 2026

LUNES

- 12**–Macarrones integrales con tomate
–Bacalao al horno
–Fruta de temporada
–Pan



- 19**–Arroz con salsa de tomate
–Pavo a la plancha con ensalada LTC
–Fruta de temporada
–Pan



- 26**–Marmitako de salmón
–Lomo a la plancha con ensalada LTC
–Fruta de temporada
–Pan



MARTES

- 13**–Ensalada mixta
–Pote asturiano
–Postre casero
–Pan



- 20**–Ensalada
–Negritos con arroz integral
–Yogurt natural sin azúcar
–Pan



- 27**–Paella de carne
–Pescado del día con ensalada de pepino
–Fruta de temporada
–Pan



MIÉRCOLES

- 14**–Crema de calabaza
–Pavo guisado
–Fruta de temporada
–Pan



- 21**–Sopa de fideos
–Carne guisada
–Fruta de temporada
–Pan



- 28**–Crema de verduras
–Pollo guisado
–Fruta de temporada
–Pan



JUEVES

- 8**–Crema de calabacín
–Merluza al horno/ ensalada LTC
–Fruta de temporada
–Pan integral



- 15**–Paella de pescado
–Huevos con tomate
–Fruta de temporada
–Pan integral



- 22**–Crema de zanahoria
–Salmón asado con ensalada de aguacate
–Fruta de temporada
–Pan integral



- 29**–Fabes pintas estofadas
–Tortilla francesa
–Yogurt natural sin azúcar
–Pan integral



VIERNES

- 9**–Ensalada vegetal
–Garbanzos con repollo
–Yogurt natural sin azúcar
–Pan



- 16**–Lentejas con calabacín
–Pollo a la plancha/ensalada de tomate
–Fruta de temporada
–Pan



- 23**–Garbanzos estofados
–Tortilla bonito
–Fruta de temporada
–Pan



- 30**–Ensalada vegetal
–Lentejas con arroz integral
–Fruta de temporada
–Pan



NOTAS ACLARATORIAS*

ORIENTACIONES PARA CENAS
COMPLEMENTARIAS AL MENU**



NOTAS ACLARATORIAS *

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (lácteos, gluten, pescados y mariscos en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas

ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENU**

Platos	Comida	Cena
1.º	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
2.º	 Carne	 Pescado o huevo
	 Huevo	 Carne blanca o pescado
	 Pescado	 Huevo o carne blanca
	 Legumbre	 Carne blanca, pescado o huevo
Guarnición del 2.º	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
Postre	 Fruta fresca o lácteo	 Fruta fresca