












































COMEDOR MES DE ENERO DE 2026

| Fecha | Menú |
|--------------|--|
| Jueves 8 | Menestra de verduras. Tortilla de queso con tomate, cebolla y AOVE. Mandarina    |
| Viernes 9 | Sopa de fideos. Hamburguesas con ensalada LTC. PLátano   |
| Lunes 12 | Lentejas estofadas. Cinta de lomo con ensalada LTC. Manzana   |
| Martes 13 | Pote asturiano. Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo). Naranja    |
| Miércoles 14 | Arroz con tomate casero y huevo frito. Anillas de calamar con ensalada LTC. Pera    |
| Jueves 15 | Crema de calabaza. Escalopines de ternera con tomate, cebolla y AOVE. PLátano   |
| Viernes 16 | Brócoli con sofrito. Pollo asado con ensalada LTC. Mandarina.   |
| Lunes 19 | Pasta integral con salsa de tomate casera y atún. Tortilla francesa con ensalada LTC. Pera     |
| Martes 20 | Judías verdes rehogadas. Pechuga de pollo a la plancha con tomate, cebolla y AOVE. Plátano   |
| Miércoles 21 | Arroz tres delicias (zanahoria, tortilla jamón y arroz). Merluza a la romana con ensalada LTC. Yogur natural     |
| Jueves 22 | Puré de verduras. Albóndigas caseras con ensalada LTC. Mandarina.   |
| Viernes 23 | Fabas estofadas. Costillas de cerdo al horno con ensalada LTC. Manzana   |
| Lunes 26 | Lentejas con verduras. Tortilla de patata con tomate, cebolla y AOVE. Kiwi    |
| Martes 27 | Sopa de fideos. Cocido de garbanzos. Naranja |
| Miércoles 28 | Macarrones con bonito y salsa de tomate casera. Bacalao al horno con ensalada LTC. Plátano    |
| Jueves 29 | Crema de calabacín. Pechuga de pavo a la plancha con tomate, cebolla y AOVE. Manzana.   |
| Viernes 30 | Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo). Pizza casera. Mandarina     |

LTC: Lechuga, Tomate y Cebolla **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

Todos los platos están elaborados con sal yodada y aceite de oliva virgen extra. **Un día de cada semana, se introducirá pan integral.** El menú podrá sufrir variaciones, en función de la disponibilidad de alimentos u otros cambios.

La bebida será agua del grifo servida en jarras de acero inoxidable, con fácil acceso en el centro de la mesa.

Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

| | COMIDA | CENA |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| PRIMER PLATO | Hortaliza | Pasta, arroz, patata o legumbre |
| | Pasta, arroz, patata o legumbre | Hortaliza |
| SEGUNDO PLATO | Carne | Pescado o huevo |
| | Huevo | Carne blanca o pescado |
| | Pescado | Huevo o carne blanca |
| GUARNICIÓN DEL SEGUNDO | Legumbre | Carne blanca, pescado o huevo |
| | Pasta, arroz, patata o legumbre | Hortaliza |
| POSTRE | Hortaliza | Pasta, arroz, patata o legumbre |
| | Fruta fresca o lácteo | Fruta fresca |

Alérgenos alimentarios

