

Comedor escolar

MENÚ ENERO

2026

CPEB CARLOS BOUSOÑO

BEBIDA: agua a disposición en jarra

PAN: trigo, centeno e integral, alternancia a lo largo de la semana

FRUTA: de temporada y con variedad diaria

Todos los platos son de elaboración casera, con sal yodada y aceite de oliva virgen extra.

Se cocina con verdura ecológica de Finca el Cabillón (según existencias)

JUEVES 8

1º Crema de verduras
(patatas, judías verdes y calabacín)

2º Pechuga de pollo a la plancha con ensalada LTC

Postre: Yogurt natural sin azúcar

VIERNES 9

1º Lentejas estofadas
(cebolla, pimiento, zanahoria)

2º Tortilla de patata con ensalada de tomate

Postre: Fruta de temporada

LUNES 12

1º Macarrones integrales con salsa de tomate casera
(tomate, cebolla, pimiento, calabacín)

2º Lomo a la plancha con ensalada LTC

Postre: Fruta de temporada

MARTES 13

1º Menestra de verduras
(judías verdes, patata, cebolla)

2º Pizza casera de bonito

Postre: Fruta de temporada

MIÉRCOLES 14

1º Arroz con verduras
(cebolla, pimiento, calabacín)

2º Salmón a la plancha con ensalada de LTC

Postre: Fruta de temporada

JUEVES 15

1º Sopa de cocido

2º Garbanzos
(ternera, pollo, lacón, puerro, cebolla, zanahoria)

Postre: Fruta de temporada

VIERNES 16

1º Ensalada mixta LTC
(maíz, zanahoria, aguacate, etc.)

2º Revuelto de champiñones y gambas con patatas chips

Postre: Yogurt natural sin azúcar

LUNES 19

1º Crema Saint Germain
(guisantes, patatas, calabacín, puerro)

2º Pollo al horno con guarnición

Postre: Fruta de temporada

MARTES 20

1º Espaguetis con verduras
(cebolla, pimiento, calabacín, tomate)

2º Lubina a la plancha con verduras

Postre: Fruta de temporada

MIÉRCOLES 21

1º Lentejas estofadas
(cebolla, pimiento, zanahoria)

2º Tortilla de patata con ensalada LTC

Postre: Fruta de temporada

JUEVES 22

1º Guiso con judías verdes
(patatas, cebolla, calabacín)

2º Fritos de merluza con mayonesa

Postre: Fruta de temporada

VIERNES 23

1º Fabas pintas con arroz integral

2º Ensalada variada LTC
(aguacate, maicitos y aceitunas)

Postre: Yogurt natural sin azúcar

LUNES 26

1º Arroz con verduras
(cebolla, pimiento, zanahoria, puerro)

2º Pavo a la plancha con ensalada LTC

Postre: Fruta de temporada

MARTES 27

1º Sopa de cocido

2º Garbanzos
(ternera, pollo, lacón, puerro, zanahoria)

Postre: Fruta de temporada

MIÉRCOLES 28

1º Macarrones integrales con salsa de tomate casera

2º Bacalao a la plancha con ensalada LTC

Postre: Fruta de temporada

JUEVES 29

1º Crema de verduras
(calabacín, puerro, judías verdes, patatas)

2º Fajitas mexicanas

Postre: Yogurt natural sin azúcar

VIERNES 30

1º Menestra de verduras

2º Huevos a la plancha con tomate

Postre: Fruta de temporada