

ENERO 2026 - MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
29	30	31	1	2	S1
5	6	7	8	9	S2
			Arroz integral con verduras Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga y manzana (P) Fruta de temporada	Guisantes estofados (puerro, zanahoria, cebolla y pimiento) Tortilla de coliflor con ensalada de lechuga y maíz (H) Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	S3
Crema de calabaza (SL) Tortilla francesa de queso con patatas fritas (H+L+SL) Fruta de temporada	Fabada asturiana (SL) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera (SL) Conejo guisado con ensalada de canónigo y tomates cherry Fruta de temporada	Calabacín al horno relleno de verduras (cebolla, pimiento, puerro, tomate y queso) (L) Lentejas estofadas con arroz Fruta de temporada	Fideúa de pescado blanco (chipirones y pixín) (G+P+ML+CR) Ensalada de hortalizas frescas (apio, zanahoria, calabacín) Yogur natural sin azúcar	
19	20	21	22	23	S4
Risotto de calabaza y setas (L) Huevos cocidos con salsa de tomate casera y ensalada de lechuga, pera y pepino (H) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Chipirones guisados en su tinta con arroz (P+ML+CR) Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Ensalada vegetal (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) Fruta de temporada	Espaguetis integrales al ajillo (G+H) Salmón al horno con zanahoria rallada (P+ML+CR) Fruta de temporada	Fabes con calabacín Guiso de pavo estofado con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
26	27	28	29	30	S1
Crema de calabacín (SL) Pollo al ajillo con espirales integrales (G+H) Fruta de temporada	Fabas canela estofadas (puerro, cebolla, zanahoria, y pimiento) Tortilla paisana (calabacín, cebolla, zanahoria y guisantes) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz integral con pisto (SL) Alubias pintas estofadas (puerro, cebolla, pimiento y zanahoria) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Carrilleras guisadas con patatas cocidas (SL) Fruta de temporada	Espaguetis integrales con pimientos (G+H) Caballa a la plancha con ensalada de escarola (P) Yogur natural sin azúcar	



LA PRODUCTORA*SA

**G GLUTEN H HUEVO SL SULFITOS SJ SOJA P PESCADO
ML MOLUSCOS CR CRUSTACEOS FS FRUTOS SECOS L LACTOSA**

Estos menús están avalados y revisados por el departamento de nutrición de la empresa

FEBRERO 2026 - MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2	3	4	5	6	S2
Puré de boniato (SL+L) Lentejas con calabacín Fruta de temporada	Canelones caseros con espinacas (G + L) Escalope de pollo con champiñones salteados (SL) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y frutos secos Garbanzos con repollo (SL) Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga y manzana (P) Fruta de temporada	Guisantes estofados (puerro, zanahoria, cebolla y pimiento) Tortilla de coliflor con ensalada de lechuga y maíz (H) Fruta de temporada	
9	10	11	12	13	S3
Crema de calabaza (SL) Tortilla francesa de queso con patatas fritas (H+L+SL) Fruta de temporada	Fabada asturiana (SL) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera (SL) Conejo guisado con ensalada de canónigo y tomates cherry Fruta de temporada	Calabacín al horno relleno de verduras (cebolla, pimiento, puerro, tomate y queso) (L) Lentejas estofadas con arroz Fruta de temporada		
16	17	18	19	20	S4
		Garbanzos con espinacas Ensalada vegetal (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) Fruta de temporada	Espaguetis integrales al ajillo (G+H) Salmón al horno con zanahoria rallada (P+ML+CR) Fruta de temporada	Fabas con calabacín Guiso de pavo estofado con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
23	24	25	26	27	S1
Crema de calabacín (SL) Pollo al ajillo con espirales integrales (G+H) Fruta de temporada	Fabas canela estofadas (puerro, cebolla, zanahoria, y pimiento) Tortilla paisana (calabacín, cebolla, zanahoria y guisantes) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz integral con pisto (SL) Alubias pintas estofadas (puerro, cebolla, pimiento y zanahoria) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Carrilleras guisadas con patatas cocidas (SL) Fruta de temporada	Espaguetis integrales con pimientos (G+H) Caballa a la plancha con ensalada de escarola (P) Yogur natural sin azúcar	



LA PRODUCTORA*SA

**G GLUTEN H HUEVO SL SULFITOS SJ SOJA P PESCADO
ML MOLUSCOS CR CRUSTACEOS FS FRUTOS SECOS L LACTOSA**

Estos menús están avalados y revisados por el departamento de nutrición de la empresa

MARZO 2026 - MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2	3	4	5	6	S2
Puré de boniato (SL+L) Lentejas con calabacín Fruta de temporada	Canelones caseros con espinacas (G + L) Escalope de pollo con champiñones salteados (SL) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y frutos secos Garbanzos con repollo (SL) Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga y manzana (P) Fruta de temporada	Guisantes estofados (puerro, zanahoria, cebolla y pimiento) Tortilla de coliflor con ensalada de lechuga y maíz (H) Fruta de temporada	
9	10	11	12	13	S3
Crema de calabaza (SL) Tortilla francesa de queso con patatas fritas (H+L+SL) Fruta de temporada	Fabada asturiana (SL) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate casera (SL) Conejo guisado con ensalada de canónigo y tomates cherry Fruta de temporada	Calabacín al horno relleno de verduras (cebolla, pimiento, puerro, tomate y queso) (L) Lentejas estofadas con arroz Fruta de temporada	Fideúa de pescado blanco (chipirones y pixín) (G+P+ML+CR) Ensalada de hortalizas frescas (apio, zanahoria, calabacín) Yogur natural sin azúcar	
16	17	18	19	20	S4
Risotto de calabaza y setas (L) Huevos cocidos con salsa de tomate casera y ensalada de lechuga, pera y pepino (H) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Chipirones guisados en su tinta con arroz (P+ML+CR) Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Ensalada vegetal (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) Fruta de temporada	Espaguetis integrales al ajillo (G+H) Salmón al horno con zanahoria rallada (P+ML+CR) Fruta de temporada	Fabas con calabacín Guiso de pavo estofado con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	
23	24	25	26	27	S1
Crema de calabacín (SL) Pollo al ajillo con espirales integrales (G+H) Fruta de temporada	Fabas canela estofadas (puerro, cebolla, zanahoria, y pimiento) Tortilla paisana (calabacín, cebolla, zanahoria y guisantes) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Arroz integral con pisto (SL) Alubias pintas estofadas (puerro, cebolla, pimiento y zanahoria) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Carrilleras guisadas con patatas cocidas (SL) Fruta de temporada	Espaguetis integrales con pimientos (G+H) Caballa a la plancha con ensalada de escarola (P) Yogur natural sin azúcar	
30	31	1	2	3	S2



LA PRODUCTORA*SA

**G GLUTEN H HUEVO SL SULFITOS SJ SOJA P PESCADO
ML MOLUSCOS CR CRUSTACEOS FS FRUTOS SECOS L LACTOSA**

Estos menús están avalados y revisados por el departamento de nutrición de la empresa