



Menú mensual Enero 2025

MARTES 7	MIÉRCOLES 8	MIÉRCOLES 9	VIERNES 10
Sopa de pollo	Ensalada de huevo	Puré de legumbres	Sopa con maravilla
Tortilla de patatas con ensalada	Macarrones en salsa roja	Pescado a la mallorquina con arroz y ensalada	Pinchos de pollo con patata y verduras al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 752, Proteína: 53, Hidratos de carbono:83, Grasa: 22

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Caldo de verdura	Crema de calabaza	Sopa de verdura y coco	Potaje con lentejas	Crema de champiñones
Pollo con verduras y arroz	Carne con salsa horneada con arroz y ensalada	Fish and chips con ensalada	Tortilla francesa de jamón, trampó y judías al horno	Pasta bolognesa
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 763, Proteína: 36, Hidratos de carbono:105, Grasa: 20

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Festivo	Sopa de maíz	Puré de legumbres	Potaje de garbanzos	Sopa de verdura
	Fideuà	Bastones de cerdo tempurizado, arroz y verdura	Croquetas de pescado con patatas de luxe y ensalada	Arroz a la cubana con bacon
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 861, Proteína: 60, Hidratos de carbono:105, Grasa: 28

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Sopa de pollo	Crema de champiñones	Crema de verdura	Potaje de alubias	Crema de berenjenas
Albóndigas con puré y ensalada	Fajitas de pollo y queso con ensalada	Tortilla francesa de espinaca con pescado a la plancha	Salchichas Frankfurt con patatas y ensalada de col	Curry de verduras y pollo con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 858, Proteína: 47, Hidratos de carbono:96, Grasa: 36

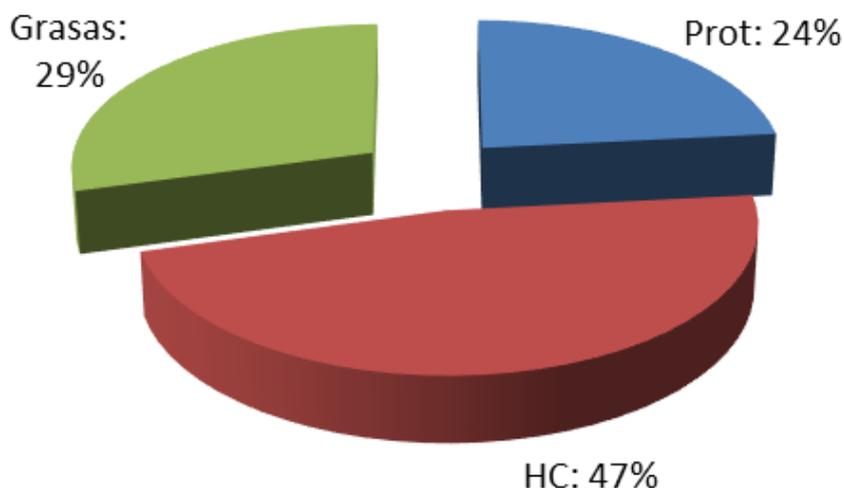
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Detalle del menú enero 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 809 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 98 g
Proteína media: 48 g Grasa media: 27 g

Origen de la energía



MARTES 7 DE ENERO

Sopa de pollo

Tortilla de patata con ensalada

Fruta

Sugerencia de cena: merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 8 DE ENERO

Ensalada de huevo

Macarrones en salsa roja

Fruta

Sugerencia de cena: tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 9 DE ENERO

Pure de legumbres

Pescado a la mallorquina con arroz y ensalada

Yogur

Sugerencia de cena: lomo de cerdo plancha con escarola, remolacha y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 10 DE ENERO

Sopa con maravilla

Pinchos de pollo con patata y verduras al horno

Fruta

Sugerencia de cena: Gazpacho. Trampó de garbanzos con palitos de pescado. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 13 DE ENERO

Caldo de verdura

Pollo con verduras y arroz

Fruta

Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 14 DE ENERO

Crema de calabaza

Carne en salsa horneada con arroz y ensalada

Fruta

Sugerencia de cena: Boquerones a la andaluza con ensalada de arroz. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 15 DE ENERO

Sopa de verdura y coco

Fish and chips con ensalada

Fruta

Sugerencia de cena: Huevos fritos o plancha con patatas fritas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 16 DE ENERO

Potaje de lentejas

Tortilla francesa de jamón con trampo y judías al horno

Fruta

Sugerencia de cena: Salmorejo y macarrones carbonara. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 17 DE ENERO

Crema de champiñones

Pasta boloñesa

Yogur

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 20 DE ENERO

Festivo

MARTES 21 DE ENERO

Sopa de maíz

Fideua

Fruta

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 22 DE ENERO

Pure de legumbres

Bastones de cerdo temporizado con arroz y verdura

Fruta

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 23 DE ENERO

Potaje de garbanzos

Croquetas de pescado con patatas deluxe y ensalada

Yogur

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 24 DE ENERO

Sopa de verdura

Arroz a la cubana con bacon

Fruta

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 27 DE ENERO

Sopa de pollo

Albóndigas con pure y ensalada

Fruta

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 28 DE ENERO

Crema de champiñones

Fajitas de pollo y queso, ensalada

Fruta

Sugerencia de cena: Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 29 DE ENERO

Crema de verdura

Tortilla francesa de espinaca con pescado a la plancha

Fruta

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 30 DE ENERO

Potaje de alubias

Salchichas Frankfurt con patatas de ensalada de col

Yogur

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 31 DE ENERO

Sopa crema de berenjena

Curry de verduras y pollo con arroz

Fruta

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.