

Lunes

5

6

Martes

7

Miércoles

8

Jueves

9

Viernes

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

14 Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

15 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo
Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

16 **Cena:** Pasta + Ave + Fruta
Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

19 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta
Coliflor en ajada
Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

20 **Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
Patatas a la Riojana 6T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

21 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo
Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

22 **Cena:** Verdura + Ave + Fruta
Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote. 4-14T
Verduras Asadas
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

23 **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo
Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo. 1T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

26 **Cena:** Patata + Ave + Fruta
Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

27 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo
Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

28 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta
Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

29 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

30 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Cocina Central Enero 2026

Sin Marisco - - CEIP Reina Sofía

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

14 Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

15 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo
Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

16 **Cena:** Pasta + Ave + Fruta
Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

19 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta
Coliflor en ajada
Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

20 **Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
Patatas a la Riojana 6T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

21 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo
Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

22 **Cena:** Verdura + Ave + Fruta
Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Calabacín Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

23 **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo
Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo. 1T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

26 **Cena:** Patata + Ave + Fruta
Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

27 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo
Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

28 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta
Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

29 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T
Cordon Bleu 1-7
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

30 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lomo al Pepe 6-7
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Cocina Central Enero 2026

Sin Cerdo - - CEIP Reina Sofia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

14 Garbanzos a la Catalana.
Hamburguesa de Ternera 1-6-12
Patatas Dado 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

15 **Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo
Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

16 **Cena:** Pasta + Ave + Fruta
Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

19 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta
Coliflor en ajada
Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

20 **Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
Estofado de Patatas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

21 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo
Garbanzos a la Catalana.
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-10T-14T
Ensalada 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

22 **Cena:** Verdura + Ave + Fruta
Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote. 4-14T
Verduras Asadas
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

23 **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo
Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo. 1T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

26 **Cena:** Patata + Ave + Fruta
Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

27 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo
Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

28 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta
Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

29 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
Menestra de Verduras.
Cordon Bleu 1-7
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

30 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

5

6

Martes

7

Miércoles

8

Jueves

9

Viernes

12 Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC

Caballa en Aceite 4

Pimientos Asados

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Coliflor Rehogada (150 g) 0,5 R de HC

Pasta con Atún (90 g pasta 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC 1-3T-4-6T-10T

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC 1-3T-6T-10T

Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Crema de Verduras 162,5 g patata 2,5 R de HC 9-12

Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Estofado de Patatas con Verduras (162,5 g patata) 2,5 R de HC

Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Brócoli y Zanahoria (patata 65 g y zanahoria 100 g) 1,5 R de HC 12

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC 3

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

14 Garbanzos a la Catalana (82,5g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 2R de HC

Lacón al horno

Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC 1-3T-6T-10T-12

Cocido Completo (55 g garbanzos,65 g patata) 2 R de HC 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC

Abadejo al Horno 4

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8 Arroz con Verduras (76g arroz) 2 R de HC

Magro de Cerdo Estofado 12

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC 1-3T-6T-10T

Merluza Empanada (80g) 2 R de HC 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T

Ensalada de Tomate 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC

Merluza en Papillote. 4-14T

Verduras Asadas

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras Rehogada con patata (menestra 100g, patata 32,5 g) 1 R de HC 12

Cordon Bleu 90g 2R de HC 1-7

Ensalada de Lechuga 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC 3

Ensalada de Lechuga 12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC 7

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC 12

Pollo Asado 12

Champiñón Rehogado

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC

Lentejas con Pollo y Patata (100g lentejas, 32,5 patata) 2,5 R de HC 1T-12

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC 7

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Garbanzos Estofados con Patata (55g garbanzos, 65g patata cocida) 2R de HC 12

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Champiñón Rehogado

Pan (10 g) 0,5 R de HC 1-6-10T

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.