

**Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes**

1

2

5

6



7

**12** Arroz Integral CampesinaFilete de Abadejo al Horno en Salsa Verde  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**13** Puchero AndaluzTortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja**19** Potaje de Judías BlancasFilete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**26** Crema SolferinoAbadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatitas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**20** Arroz Integral a la CubanaPalometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja**27** Potaje de LentejasTortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja**14** Crema HortelanaJamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**21** Crema de Puerro y ZanahoriaChuleta de Pavo Asada  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**28** Arroz Integral al CurryAlbóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**8** Pasta a la NapolitanaCaballitas en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja**15** Lentejas CaserasTortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja**22** Pasta con TomateCaballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja**29** Pasta con TomateChuleta de Pavo Asada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur de Soja**9** Alubias Pintas EstofadasSalchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**16** Pasta en Salsa ProvenzalMerluza Asada  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**23** Garbanzos GuisadosPollo asado con Chimichurri  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada**30** Alubias Pintas EstofadasMerluza al Vapor al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada*mediterránea*

**Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes**

1

2

5

6



7



12 Arroz Integral Campesina  
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde

Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

19 Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

26 Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatitas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

13 Puchero Andaluz  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

20 Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

27 Potaje de Lentejas  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

14 Crema Hortelana  
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

21 Crema de Puerro y Zanahoria  
Merluza al Vapor al Romero  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

28 Arroz Integral al Curry  
Palometa al Horno al Limón  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

8 Pasta a la Napolitana  
Caballitas en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

15 Lentejas Caseras  
Tortilla de Patata y Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

22 Pasta Capresse  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

29 Pasta con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

9 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza Asada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

16 Pasta en Salsa Provenzal  
Palitos de Merluza Fritos  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Guisados  
Tortilla de Patata y Cebolla  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

30 Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

*mediterránea*

**Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes**

1

2

5

6



7



- 8** Pasta Napolitana Dieta  
Caballitas en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 9** Alubias Pintas Estofadas  
Salchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 12** Arroz Integral Campesina  
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 13** Puchero Andaluz  
Chuleta de Pavo Asada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 14** Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 15** Lentejas Caseras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 16** Pasta a la Provenzal Dieta  
Palitos de Merluza Fritos  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 19** Potaje de Judías Blancas  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 20** Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 21** Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 22** Pasta Capresse Dieta  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 23** Garbanzos Guisados  
Pollo asado con Chimichurri  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 26** Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatitas al Horno  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 27** Potaje de Lentejas  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 28** Arroz Integral al Curry  
Albóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 29** Pasta con Tomate Dieta  
Redondo de Pavo al Horno  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Natural

- 30** Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

mediterránea

# ENERO 2026.

Sin Huevo, Plv, F, Secos, Lentejas y Garbanzos - - CEIP Gregoria Collado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

1

2



- 12** Arroz Integral Campesina  
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 13** Crema de Calabaza y Patata  
Chuleta de Pavo Asada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 14** Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo Horneados  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 8** Pasta Napolitana Dieta  
Caballitas en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 9** Alubias Pintas Estofadas  
Salchichas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 19** Potaje de Judías Blancas  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 20** Arroz Integral a la Cubana  
Palometa al Horno Encebollada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 21** Crema de Puerro y Zanahoria  
Chuleta de Pavo Asada  
Pisto Riojano  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 22** Pasta con Tomate Dieta  
Caballitas en Aceite  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 23** Sopa de Arroz Integral  
Pollo asado con Chimichurri  
Guisantes Salteados  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 26** Crema Solferino  
Abadejo al Horno a la Vizcaína  
Patatitas al Horno  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 27** Crema de Verduras  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 28** Arroz Integral Rehogado  
Albóndigas Horneadas en Salsa  
Menestra Salteada  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 29** Pasta con Tomate Dieta  
Chuleta de Pavo Asada  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

- 30** Alubias Pintas Estofadas  
Merluza al Vapor al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten  
Fruta de Temporada

mediterránea