

MES: Enero 2026

VAL DE LA ATALAYA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	4 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	7 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.521/603 GT:7 GS:2 HC:82 AZ:17 PROT:32 SAL:2	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3	9 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.423/580 GT:26 GS:2 HC:60 AZ:22 PROT:24 SAL:1	10 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	11 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.548/610 GT:20 GS:3 HC:81 AZ:19 PROT:23 SAL:1	13 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.468/591 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:27 SAL:2	14 Crema de zanahoria (eco.) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.495/597 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:19 SAL:2	15 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.493/596 GT:20 GS:3 HC:72 AZ:19 PROT:30 SAL:2	17 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
19 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.548/609 GT:5 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:45 SAL:2	20 Sopa de sémola con arroz Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.445/585 GT:20 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:33 SAL:1	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.523/603 GT:23 GS:2 HC:71 AZ:23 PROT:26 SAL:3	22 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.550/610 GT:27 GS:3 HC:60 AZ:22 PROT:27 SAL:1	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.537/607 GT:23 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:23 SAL:1	24 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.464/589 GT:22 GS:2 HC:66 AZ:22 PROT:22 SAL:2	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.499/598 GT:18 GS:5 HC:79 AZ:17 PROT:30 SAL:3	28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.470/591 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:26 SAL:2	29 Potaje de garbanzos Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.477/593 GT:27 GS:6 HC:55 AZ:20 PROT:30 SAL:2	30 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.455/587 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:26 SAL:2	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES