

MES: Enero 2026

CEIP LAS FUENTES

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 Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	7 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.247/777 GT:22 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:43 SAL:3	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:3.316/793 GT:33 GS:6 HC:87 AZ:26 PROT:35 SAL:4	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 Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.047/729 GT:33 GS:2 HC:30 AZ:29 PROT:30 SAL:2	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.252/778 GT:25 GS:4 HC:103 AZ:26 PROT:30 SAL:2	13 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.252/778 GT:28 GS:5 HC:91 AZ:33 PROT:37 SAL:2	14 Crema de zanahoria (eco.) Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.284/786 GT:35 GS:6 HC:88 AZ:25 PROT:26 SAL:2	15 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	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 Fruta VE:3.065/733 GT:25 GS:4 HC:90 AZ:20 PROT:35 SAL:2	17 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
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:3.135/750 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:31 PROT:58 SAL:3	20 Sopa de sémola con arroz Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.053/730 GT:27 GS:6 HC:77 AZ:26 PROT:44 SAL:2	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.206/767 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:31 PROT:32 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:3.260/780 GT:37 GS:3 HC:72 AZ:25 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.104/743 GT:28 GS:4 HC:89 AZ:26 PROT:29 SAL:2	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.182/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.121/747 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:37 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 Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.200/766 GT:23 GS:2 HC:7 AZ:28 PROT:32 SAL:3	29 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.238/775 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:36 SAL:2	31 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES