

## 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  
Filete de Pollo al Horno  
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  
Pasta Sin Huevo con Tomate 6T  
Abadejo al Horno 4  
Ensalada de Tomate 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

16 **Cena:** Pasta + Verdura + 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  
Pasta Sin Huevo con Atún 4-6T  
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  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

21 **Cena:** Verdura + Ave + Lácteo  
Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) 6T-12  
Cocido Completo. 6T-12  
  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

22 **Cena:** Verdura + Carne + 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  
Pasta Sin Huevo con Tomate 6T  
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  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

28 **Cena:** Verdura + Ave + 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 + 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-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.

## 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.  
Hamburguesa de Ternera 1-6-12  
Patatas Dado 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

15 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 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12  
Pollo Asado 12  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20 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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

21 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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote. 4-14T  
Verduras Asadas  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

23 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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

26 Codos 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras.  
Cordon Bleu 1-7  
Ensalada de Lechuga 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

30 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.

# Menú Cocina Central Enero 2026

Sin Carne - - CEIP Príncipe de Asturias

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.  
Salmón al Horno. 2T-4-14T  
Patatas Dado 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

15 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 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

19 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 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 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 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote. 4-14T  
Verduras Asadas  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

23 Brócoli Salteado  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

26 Codos 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 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 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 Menestra de Verduras.  
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T  
Ensalada de Lechuga 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**Cena:** Patata + Verdura + 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-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 Lactosa, Cerdo ni Judías Verdes - - CEIP Príncipe de Asturias

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.  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera. 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

15 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 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12  
Pollo Asado 12  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

19 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 Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa. 3  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

21 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera,  
Patata y Zanahoria 12  
  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

22 Arroz con Tomate.  
Merluza en Papillote. 4-14T  
  
Verduras Asadas  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

23 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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

26 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 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 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 Crema de Verduras ECO. 12  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12  
Tortilla Francesa. 3  
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-Crustáceo
- 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.