

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

**VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:**  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

**LUNES**  
5  
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Alcachofas salteadas  
Merluza con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**  
6  
VACACIONES DE NAVIDAD

**MIÉRCOLES**  
7  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Salchichas frescas de cerdo a la plancha  
te aliñado con orégano(aceite, orégano,vin  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**  
1  
VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**  
8  
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)  
Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite)  
Calabacín salteado(aceite)  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**  
9  
Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Pisto de verduras(tomate, pimiento  
Tortilla francesa  
salada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca de temporada y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
12  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Brócoli al ajillo (ajo, aceite)  
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Cous cous (aceite)  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**  
13  
Macarrones a la bolonhesa(carne picada, cebolla, tomate, pímo, ajo)  
Guisantes salteados (cebolla, aceite)  
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, harina tr., cebolla, tomate, ajo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**  
14  
Guiso de lentejas con verduras (patata, pímo, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesa  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y pollo  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**  
15  
Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, pímo)  
Champiñones salteados  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
te aliñado con orégano(aceite, orégano,vin  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**  
16  
Sopa casera de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo, Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo  
Fruta fresca de temporada y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
19  
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Zanahorias baby salteada  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**  
20  
Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, Verduras asadas(berenjena, zanahoria, Merluza a la andaluza(harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**  
21  
Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**  
22  
Guiso de lentejas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Estofado de cerdo a la jardinería(zanah, guisante, coliflor, patata, Patatas cocidas  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**  
23  
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) con píatos  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Palometa encebollada (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca de temporada y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**  
26  
Espirales gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pímo)  
Champiñones salteados (ajo, perejil)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MARTES**  
27  
Guiso de lentejas con calabaza (calabaza, zanah, cebolla, pímo, rojo)  
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, Tortilla de patata y cebolla  
te aliñado con orégano(aceite, orégano,vin  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**MIÉRCOLES**  
28  
Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (aceituga, j. verde, puerro, Judías verdes salteadas con patata Jamóncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**JUEVES**  
29  
Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pímo, pimiento, ajo)  
Asadillo manchego (pímo, rojo, tomate)  
Dorado en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
salada de frutas (lechuga, naranja y manzana  
Fruta fresca de temporada  
Pan blanco/Pan integral y agua

**VIERNES**  
30  
Sopa casera con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero  
Filete de pollo empanado  
Patatas fritas  
Fruta fresca de temporada y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

# Menú Basal

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
Vacaciones de navidad  05 Vacaciones de navidad  12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 501,909 prot (g): 21,403 lip (g): 18,649 hc (g): 58,923	Vacaciones de navidad  06 Vacaciones de navidad  13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 650,63 prot (g): 31,962 lip (g): 21,684 hc (g): 78,543	Vacaciones de navidad  07 Vacaciones de navidad  14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,739 prot (g): 23,497 lip (g): 20,485 hc (g): 73,601	Vacaciones de navidad  08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 557,844 prot (g): 28,404 lip (g): 16,214 hc (g): 71,614	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 676,397 prot (g): 32,103 lip (g): 30,2 hc (g): 67,395
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 522,192 prot (g): 21,047 lip (g): 16,808 hc (g): 73,216	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 651,952 prot (g): 30,08 lip (g): 27,973 hc (g): 62,683	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 635,862 prot (g): 29,002 lip (g): 20,656 hc (g): 80,481	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinería(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 627,42 prot (g): 35,414 lip (g): 18,167 hc (g): 75,124	23 Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 470,087 prot (g): 27,163 lip (g): 21,689 hc (g): 40,579
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	28 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 760,287 prot (g): 31,288 lip (g): 32,809 hc (g): 81,567	30 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo 0 Natillas/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

## Menú Sin gluten

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales sin gluten napolitana(espirales sin gluten, tomate natural trit, tomate, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	14 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Natillas/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19 Coditos sin gluten napolitana(coditos sin gluten, tomate natural trit, tomate, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Guiso de alubias pintas con verduras( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	22 Garbanzos con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	23 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26 Espirales sin gluten aglio-olio(espirales sin gluten, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Alubias con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	30 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Natillas/fruta fresca de temporada y pan sin gluten

## Menú Sin alubias

## Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Guisantes con zanahoria (zanahoria, aceite) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

# Menú Sin plátano, melón, aguacate, sandía, melocotón

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Vacaciones de navidad   Navidad	30  Vacaciones de navidad   Navidad	31  Vacaciones de navidad   Navidad	01  Vacaciones de navidad   Navidad	02  Vacaciones de navidad   Navidad
05  Vacaciones de navidad   Navidad	06  Vacaciones de navidad   Navidad	07  Vacaciones de navidad   Navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural  - Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate,
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)  Salmón al horno(aceite)  Zanahoria baby salteada  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)  Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate)  Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada lechuga, remolacha y pollo  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo)  Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)  Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  -  Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate,
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo)  Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)  Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)  Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju  Patatas cocidas  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite)  Lechuga, maíz y remolacha  Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate,
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)  -  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla  Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	28 Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)  Patatas dada(aceite)  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)  Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)  Ensalada de lechuga, manzana y naranja  Fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate, sandía,	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  -  Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no plátano, melón, aguacate,

## Menú Sin cerdo

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Filete de ternera a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos sin huevo napolitana(coditos sin huevo, tomate natural trit, tomat, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Guiso de alubias pintas con verduras( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Pechuga de pavo al horno/plancha(aceite) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

## Menú Sin huevo, frutos secos

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales sin huevo napolitana(espirales sin huevo, tomate natural trit, tomate, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Abadejo al horno (aceite) Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con fideos sin huevo( fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos sin huevo napolitana(coditos sin huevo, tomate natural trit, tomate, cebolla, Abadejo al horno (aceite) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Guiso de alubias pintas con verduras( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales sin huevo aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Abadejo al horno (aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con fideos sin huevo( fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

## Menú Sin huevo, frutos secos, plátano

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Vacaciones de navidad  05  Vacaciones de navidad  12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	30  Vacaciones de navidad  06  Vacaciones de navidad  13 Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	31  Vacaciones de navidad  07  Vacaciones de navidad  14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Abadejo al horno (aceite) Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	01  Vacaciones de navidad  08 Espirales sin huevo napolitana(espirales sin huevo, tomate natural trit, tomat, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan  15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	02  Vacaciones de navidad  09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan  16 Sopa de cocido con fideos sin huevo( fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan
19  Coditos sin huevo napolitana(coditos sin huevo, tomate natural trit, tomat, cebolla, Abadejo al horno (aceite) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	20  Guiso de alubias pintas con verduras( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	21  Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	22  Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	23  Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan
26  Espirales sin huevo aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	27  Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Abadejo al horno (aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	28  Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	29  Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	30  Sopa de cocido con fideos sin huevo( fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Vacaciones de navidad   Navidad	30  Vacaciones de navidad   Navidad	31  Vacaciones de navidad   Navidad	01  Vacaciones de navidad   Navidad	02  Vacaciones de navidad   Navidad
05  Vacaciones de navidad   Navidad	06  Vacaciones de navidad   Navidad	07  Vacaciones de navidad   Navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural)  -  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)  Salmón al horno(aceite)  Zanahoria baby salteada  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)  Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate)  Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada lechuga, remolacha y pollo  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo)  Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)  Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  -  Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines,
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo)  Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)  Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)  Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju  Patatas cocidas  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite)  Lechuga, maíz y remolacha  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)  -  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla  Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	28 Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)  Patatas dado(aceite)  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)  Ensalada de lechuga, manzana y naranja  Fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,fruta	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  -  Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no melón, melocotón y afines,

## Menú Sin pescado

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Pechuga de pollo a la plancha(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Pechuga de pavo al horno/plancha(aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Pechuga de pavo al horno/plancha(aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Cinta de lomo fresca a la plancha (aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Pechuga de pavo al horno/plancha(aceite) Guisantes salteados(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Filete de ternera a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

## Menú Sin legumbres

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales sin soja napolitana(espirales sin soja, tomate natural trit, tomat, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria,ajo,aceite) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos sin soja napolitana(coditos sin soja, tomate natural trit, tomat, cebolla, Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Verduras asadas(berenjena, calabacín,pimiento,cebolla,patata) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Brócoli salteado con zanahoria Lomo de cerdo fresco salteado con zanahoria Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espaguetis sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	27 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

## Menú Sin PLV (no ternera)

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Guiso de alubias pintas con verduras( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

## Menú Sin PLV (sí ternera)

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con salsa de tomate casera ( tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Guiso de alubias pintas con verduras( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan

## Menú Sin plátano

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan

## Menú Sin cacahuete

### Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta pelada) y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada permitida(no frutas tropicales,fruta

## Menú Sin frutos secos

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan)	09 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural) - Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones con verduras Magro al ajillo(aceite, ajo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras(cebolla,patata, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con zanahoria y calabacín(arroz, calabacín, cebolla, zanahoria) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
19 Coditos salteados con verduras(calabacín,pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras sin tomate(arroz, calabacín, cebolla, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras(cebolla,patata, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín con picatostes(calabacín, patata, pan molde, Palometa encebollada( cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Yogur/fruta fresca de temporada y pan
26 Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (aceglas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras sin tomate(arroz, calabacín, cebolla, zanahoria) Dorado horneado con ajo y perejil(ajo, aceite) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Natillas/fruta fresca de temporada y pan

## Menú Triturado completo

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Puré de pollo con verduras	09 Puré de alubias con verduras y huevo
12 Puré de pescado azul con verduras	13 Puré de cerdo con verduras	14 Puré de lentejas con verduras	15 Puré de arroz con verduras y merluza	16 Puré de garbanzos con verduras
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
19 Puré de arroz con verduras y merluza	20 Puré de arroz con verduras y merluza	21 Puré de arroz con verduras y pollo	22 Puré de arroz con verduras y cerdo	23 Puré de pescado azul con verduras
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
26 Puré de calabacín, patata y pescado	27 Puré de lentejas con verduras y arroz	28 Puré de zanahoria, patata y pollo	29 Puré de arroz con verduras y merluza	30 Puré de arroz con verduras y pollo
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y

## Menú Triturado 6 meses

Nuestra Señora del Prado

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Puré de pollo con verduras	09 Puré de zanahoria, calabacín, puerro y patata
12 Puré de merluza con calabaza	13 Puré de cerdo con verduras	14 Puré de pollo con verduras	15 Puré de arroz con verduras y merluza	16 Puré de pavo con verduras
- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y
19 Puré de arroz con verduras y merluza	20 Puré de arroz con verduras y merluza	21 Puré de arroz con verduras y pollo	22 Puré de arroz con verduras y cerdo	23 Puré de merluza con verduras y patata
- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y
26 Puré de calabacín, patata y pescado	27 Puré de pavo con verduras	28 Puré de zanahoria, patata y pollo	29 Puré de arroz con verduras y merluza	30 Puré de arroz con verduras y pollo
- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y