

MENÚ DE ENERO 2025



Gluten



Crustáceos



Huevo



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces

M
7

COCIDO
TORTILLA DE PATATAS
CON PATATAS CON
CEBOLLA
PIMIENTOS FRITOS



X
8

**LENTEJAS CON
CHORIZO**

ROSADA A LA
ROMANA
ENSALADA DE COL,
MANZANA Y
ZANAHORIAS



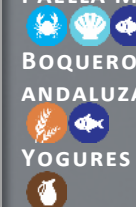
J
9

**CAZUELA DE JIBIA DE
PATATAS**
CONTRA DE TERNERA
ASADA CON PURÉ DE
MANZANA
*FILETES DE TERNERA
PLANCHA



V
13

PAELLA MIXTA
BOQUERONES A LA
ANDALUZA
YOGURES Y NATILLAS



L
13

**TALLARINES
CARBONARA**
SALCHICHAS DE PAVO
BRÓCOLI HERVIDO



M
14

CREMA DE PUERROS
ALBONDIGAS
CASERAS
(TERNERA, POLLO,
CERDO)
MENESTRA DE
VERDURAS



X
15

**POTAJE DE
GARBANZOS CON
ESPINACAS**

SALMÓN A LA
PLANCHA
COLIFLOR HERVIDA



J
16

SOPA DE PESCADO
POLLO ASADO AL
LIMÓN
*PECHUGA DE
POLLO A LA
PLANCHA
ALCACHOFAS



V
17

FABADA
CALAMARES A LA
ROMANA
*ROSADA REBOZADA
YOGURES Y NATILLAS



L
20

SOPA DE PICADILLO
FILETES DE TERNERA
A LA PLANCHA
ENSALADA CESAR



M
21

CREMA DE CALABAZA
FILETES DE LOMO
EMPANADO
PATATAS ESPAÑOLAS



X
22

**MACARRONES
BOLOÑESA**
*ROSADA REBOZADA
BACALAO CON
TOMATE
QUÍNOA DE
VERDURAS



J
23

**LENTEJAS CON
CHORIZO**
CROQUETAS DE LA
ABUELA
SALSA DE



V
24

PAELLA MIXTA
LENGUADOS
REBOZADOS
*ROSADA A LA
ROMANA
YOGURES Y NATILLAS



* MENÚ ADAPTADO PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.

TODOS LOS DÍAS INCLUYEN FRUTA DE TEMPORADA Y ENSALADA VARIADA:
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN, ZANAHORIA, PEPINO.

MENÚ DE ENERO 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces



L
27

LASAÑA 
ESPAGUETIS 
BOLOÑESA 
PECHUGA DE POLLO A
LA PLANCHA
SALTEADO DE
VERDURAS


M
28

CREMA REINA
CARRILLADA EN SALSA
DE CHAMPIÑONES
*FILETES DE LOMO
PLANCHA
BRÓCOLI HERVIDO

X
29

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN A LA 
PLANCHA
ENSALADA DE
TOMATE CHERRY Y
QUESO FETA. 

J
30

SOPA DE MARICO 
  
PINCHITOS DE POLLO
*FILETE DE PAVO A
LA PLANCHA 
ENSALADA DE COL 
ZANAHORIA Y
MANZANA

V
31

ENSALADILLA RUSA 
*SOPA DE FIDEOS 
*ROSADA REBOZADA  
YOGURES Y NATILLAS 

* MENÚ ADAPTADO PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.

TODOS LOS DÍAS INCLUYEN FRUTA DE TEMPORADA Y ENSALADA VARIADA:
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN, ZANAHORIA, PEPINO.

MERIENDAS (INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA)

LUNES	MOLLETE CON ACEITE DE OLIVA O PAVO LECHE CON CACAO	MARTES	FRUTA DE TEMPORADA (MANZANAS Y PERAS)	MIÉRCOLES	MOLLETE DE CREMA DE QUESO	JUEVES	FRUTA DE TEMPORADA (MANZANAS Y PERAS)
-------	---	--------	--	-----------	---------------------------	--------	--

SUGERENCIAS PARA LA CENA

- 1) EN GENERAL, ES CONVENIENTE QUE LAS CENAS SEAN LIGERAS EN CANTIDADES Y POCAS EN ALIMENTOS GRASOS.
- 2) SIEMPRE SE PUEDEN INCLUIR VEGETALES CRUDOS O COCIDOS, AUNQUE EN EL ALMUERZO HAYAN ESTADO PRESENTES.
- 3) SI EN LA COMIDA HAY VERDURA, EN LA CENA PUEDE VOLVER A HABERLA. ADEMÁS, SE PUEDE INCLUIR ALGO DE PASTA, ARROZ, PATATAS O LEGUMBRES.
- 4) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO CARNE, CENAR PESCADO O HUEVO.
- 5) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO HUEVO, CENAR CARNE O PESCADO (CUANTO MENOS PROCESADA LA CARNE MEJOR)
- 6) SI EL POSTRE DE LA COMIDA HA SIDO LÁCTEO, INCLUIR FRUTA EN LA CENA.
- 7) SI EL POSTRE DE LA COMIDA HA SIDO FRUTA, SE PUEDE REPETIR FRUTA O TOMAR UN LÁCTEO CON POCAS CANTIDAD DE AZÚCAR (YOGUR NATURAL, REQUESÓN, CUAJADA...)
- 8) LOS POSTRES LÁCTEOS AZUCARADOS DEBEN SER DE CONSUMO MÁS BIEN ESPORÁDICO (NATILLA, ARROZ CON LECHE, FLAN...)

FUENTE: COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

[HTTPS://WWW.ANALESDEPEDIATRIA.ORG/ES-OBESIDAD-INFANTIL-RECOMENDACIONES-DEL-COMITE-ARTICULO-13095854](https://www.analesdepediatria.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854)

JANUARY MENU 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



E-X
Dióxido de azufre
y sulfitos



Moluscos



Altramuces

M
7

SPANISH STEW
SPANISH OMELETTE
WITH POTATOES AND
ONIONS
FRIED PEPPERS

X
8

LENTILS WITH
CHORIZO
BATTERED PINK FISH
CABBAGE, APPLE,
AND CARROT SALAD.

J
9

CUTTLEFISH AND
POTATO STEW
ROAST BEEF TOPSIDE
WITH APPLE PURÉE
*GRILLED BEEF
FILLETS

V
13

MIXED PAELLA
ANDALUSIAN-STYLE
ANCHOVIES
YOGURTS AND
CUSTARDS

L
13

CARBONARA
TAGLIATELLE
TURKEY SAUSAGES
BOILED BROCCOLI

M
14

LEEK CREAM SOUP
HOMEMADE
MEATBALLS
VEGETABLE MEDLEY

X
15

CHICKPEA AND
SPINACH STEW
GRILLED SALMON
BOILED CAULIFLOWER

J
16

FISH SOUP
LEMON ROAST CHICKEN
*GRILLED CHICKEN
BREAST
ARTICHOKES

V
17

ASTURIAN BEAN
STEW
BATTER-FRIED SQUID
RINGS
*BATTERED PINK FISH
YOGURTS AND
CUSTARDS

L
20

PICADILLO SOUP
GRILLED BEEF FILLETS
CAESAR SALAD

M
21

PUMPKIN CREAM SOUP
BREADED PORK LOIN
FILLETS
SPANISH-STYLE
POTATOES

X
22

BOLOGNESE
MACARONI
*BATTERED PINK FISH
COD WITH TOMATO
SAUCE
VEGETABLE QUINOA

J
23

LENTILS WITH
CHORIO
GRANDMA'S
CROQUETTES
TOMATE SAUCE

V
24

MIXED PAELLA
BATTERED SOLE
FILLETS
*BATTER-FRIED
YOGURES Y NATILLAS

* MENU ADAPATED FOR INFANTIL AND 1ST AND 2ND OF PRIMARY.

EVERYDAY INCLUDES SEASONAL FRUIT AND VARIETY OF SALAD: LETTUCE, TOMATO,
CORN, TUNA, CARROTS, CUCUMBER

JANUARY MENU 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces

L
27

LASAGNA
SPAGHETTI
BOLOGNESE
GRILLED CHICKEN
BREAST
SAUTÉED VEGETABLES

M
28

QUEEN'S CREAM SOUP
BEEF CHEEKS IN
MUSHROOM SAUCE
*GRILLED PORK LOIN
FILLETS
BOILED BROCCOLI

X
29

STEWED LENTIL
GRILLED SALMON
CHERRY TOMATO AND
FETA CHEESE SALAD

J
30

SEAFOOD SOUP



CHICKEN SKEWERS
*GRILLED TURKEY
FILLET

CABBAGE, CARROT,
AND APPLE SALAD

V
31

RUSSIAN SALAD
*NOODLE SOUP
*BATTERED PINK FISH
YOGURTS AND
CUSTARDS

* MENU ADAPATED FOR INFANTIL AND 1ST AND 2ND OF PRIMARY.

EVERYDAY INCLUDES SEASONAL FRUIT AND VARIETY OF SALAD: LETTUCE, TOMATO,
CORN, TUNA, CARROTS, CUCUMBER

TEA (PRE-SCHOOL AND FIRST CYCLE OF PRIMARY EDUCATION)

MONDAY	<i>BREAD ROLL WITH OLIVE OIL OR TURKEY CHOCOLATE MILK</i>	TUESDAY	<i>SEASONAL FRUIT (APPLES AND PEARS)</i>	WEDNESDAY	<i>BREAD ROLL WITH CREAM CHEESE</i>	THURSDAY	<i>SEASONAL FRUIT (APPLES AND PEARS)</i>
---------------	---	----------------	--	------------------	---	-----------------	--

DINNER SUGGESTION

- 1) IN GENERAL, DINNERS SHOULD BE LIGHT IN QUANTITY AND LOW IN FATTY FOOD.
- 2) ALWAYS INCLUDE SOME KIND OF VEGETABLES, BOILED OR RAW
- 3) IF THERE ARE VEGETABLES AT LUNCH, IT CAN ALSO BE SERVED FOR DINNER. YOU CAN ADD SOME PASTA, RICE, POTATOES.
- 4) IF AT LUNCH MEAT WAS SERVED, YOU MIGHT OPT FOR FISH OR EGGS.
- 5) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO HUEVO, CENAR CARNE O PESCADO (AVOID PROCESSED MEATS)
- 6) IF AT LUNCH YOGURT WAS SERVED, PLEASE INCLUDE A PIECE OF FRUIT AT DINNER.
- 7) IF FRUIT WAS SERVED AT LUNCH, YOU MIGHT INCLUDE MORE FRUIT AT DINNER OR A YOGURT WITH LOW SUGAR.
- 8) ALL MILK BASED DESSERTS (YOGURT, CUSTARD, FLAN...) MUST BE CONSUMED WITH MODERATION.

SOURCE: COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

[HTTPS://WWW.ANALESDEPEDIATRIA.ORG/ES-OBESIDAD-INFANTIL-RECOMENDACIONES-DEL-COMITE-ARTICULO-13095854](https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854)