

Enero 2026



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Intolerante a la lactosa

LUAN
SERVICIOS GASTRONÓMICOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.	Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos		1	2
5	6	7 Espaguetis con verduras Filete rebozado casero Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada Cena: Hummus y pescado al horno. Fruta 726.68 KC 25.01 PR 100.71 HC 22.59 LP 6.02 GS	8 Crema de hortalizas Lomo fresco con menestra Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Yogur sin lactosa Cena: Hamburguesa de merluza con guisantes. Fruta 585.76 KC 28.45 PR 69.52 HC 19.69 LP 4.52	9 Olleta alicantina ECO Tortilla con pavo Ensalada lechuga, remolacha y tomate Fruta de Temporada Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta 719.02 KC 30.07 PR 85.77 HC 18.99 LP 3.78 GS
12 Arroz a banda Rollitos de pavo con verduras Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Fruta de Temporada Cena: Crema de boniato y pechuga de pollo a la plancha. Fruta. 845.08 KC 35.81 PR 104.42 HC 30.05 LP 10.07	13 Lentejas ECO hortelanas Tortilla de patata Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada Cena: Bacalao con salsa de tomate y arroz blanco. Fruta. 738.94 KC 30.57 PR 83.02 HC 26.99 LP 5.03 GS	14 Tallarines a la napolitana Gallineta con verduritas Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada Cena: Pure de patata con zanahoria y ternera al horno. Fruta 728.82 KC 34.08 PR 105.94 HC 15.81 LP 2.55 GS	15 Crema de legumbres Hamburguesa con calabaza Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada Cena: Pisto al horno y brochetas de pescado. Fruta 698.10 KC 30.16 PR 73.31 HC 15.75 LP 5.07 GS	16 Sopa de cocido Cocido casero completo Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Yogur sin lactosa Cena: Arroz con verduras y huevos al plato. Fruta. 773.77 KC 59.51 PR 62.83 HC 29.65 LP 9.30 GS
19 Hervido valenciano Lomo fresco con verduras Ensalada de lech, espárragos, lombarda Fruta de Temporada Cena: Revuelto de puerro y berenjena rellena de carne. Fruta. 672.50 KC 19.82 PR 59.44 HC 36.57 LP 10.76 GS	20 Espirales a la Toscana Ventresca con calabacín Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Verduras al horno y muslitos de pollo al horno. Fruta. 812.53 KC 16.93 PR 103.14 HC 23.75 LP 6.34 GS	21 Potaje de garbanzos Tortilla con cebolla Ensalada lechuga, pepino y maíz Fruta de Temporada Cena: Hervido con judías verde y lubina al vapor. Fruta. 694.47 KC 28.93 PR 83.50 HC 22.82 LP 3.95 GS	22 Arroz con tomate Albóndigas en salsa con verduras Ensalada de lech, zanah, remolacha Yogur sin lactosa Cena: Quinoa salteada con ternera a la plancha. Fruta. 573.64 KC 27.52 PR 64.44 HC 20.50 LP 4.21 GS	23 Crema de guisantes Pollo a la cazuela Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Fruta de Temporada Cena: Dorada asada al limón con calabaza al horno. Fruta 621.54 KC 21.30 PR 48.66 HC 35.21 LP 8.10 GS
26 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis) Pecado rebozado casero Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada Cena: Gallineta al papillot con zanahorias. Fruta 869.78 KC 25.50 PR 116.30 HC 32.50 LP 8.71 GS	27 Alubias a la jardinera Pollo a la italiana Ensalada lechuga, remolacha y espárr. Fruta de Temporada Cena: Salmón con patata al horno. Yogur 699.16 KC 38.45 PR 52.25 HC 21.37 LP 4.67 GS	28 Guisado de magro Fogonero en salsa con zanahoria Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Yogur sin lactosa Cena: Hamburguesa a la plancha y verduras al vapor. Fruta. 581.44 KC 35.20 PR 64.18 HC 18.33 LP 3.99 GS	29 Lentejas castellanas Tortilla con calabacín Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada Cena: Boniato al horno y pavo a la plancha. Fruta. 735.46 KC 32.82 PR 83.67 HC 25.27 LP 5.61 GS	30 Macarrones al pomodoro Rollitos de pavo con verduras Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada Cena: Tortilla con queso y coliflor al vapor. Fruta 698.85 KC 27.84 PR 103.26 HC 16.70 LP 2.43 GS

ECO: Legumbres
procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo:
plátano, manzana, kiwi, mandarina, naranja y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.

