

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			
5	6	7 Espaguetis con verduras Filete rebozado casero Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada Cena: <i>Hummus y pescado al horno. Fruta</i> 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: <i>Hamburguesa de merluza con guisantes. Fruta</i> 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: <i>Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta</i> 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: <i>Crema de boniato y pechuga de pollo a la plancha. Fruta.</i> 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: <i>Bacalao con salsa de tomate y arroz blanco. Fruta.</i> 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: <i>Pure de patata con zanahoria y ternera al horno. Fruta</i> 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: <i>Pisto al horno y brochetas de pescado. Fruta</i> 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: <i>Arroz con verduras y huevos al plato. Fruta.</i> 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: <i>Revuelto de puerro y berenjena rellena de carne. Fruta.</i> 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: <i>Verduras al horno y muslitos de pollo al horno. Fruta.</i> 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: <i>Hervido con judías verde y lubina al vapor. Fruta.</i> 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: <i>Quinua salteada con ternera a la plancha. Fruta.</i> 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: <i>Dorada asada al limón con calabaza al horno. Fruta</i> 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: <i>Gallineta al papillot con zanahorias. Fruta</i> 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: <i>Salmón con patata al horno. Yogur</i> 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: <i>Hamburguesa a la plancha y verduras al vapor. Fruta.</i> 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: <i>Boniato al horno y pavo a la plancha. Fruta.</i> 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: <i>Tortilla con queso y coliflor al vapor. Fruta</i> 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.

