

Enero 2026



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Ovolactovegetariano

LUAN
SERVICIOS GASTRONÓMICOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|--|--|
| <p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p> | <p>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p> | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Espaguetis al pesto rojo Nuggets de verduras Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada <i>Cena: 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 Berenjena rellena de cuscús Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Yogur <i>Cena: 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 cebolla Ensalada lechuga, remolacha y tomate Fruta de Temporada <i>Cena: 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 con verduras Rollitos de queso con verduras Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Fruta de Temporada <i>Cena: 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 <i>Cena: 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 Calabacín relleno con verduritas Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada <i>Cena: 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 Patata al horno gratinada Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada <i>Cena: 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 verduras con lluvia Garbanzos con verduras Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Yogur <i>Cena: 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 Calabacín gratinado con verduras Ensalada de lech, espárragos, lombarda Fruta de Temporada <i>Cena: 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 con verduras Rollitos de queso con verduras Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada <i>Cena: 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 queso Ensalada lechuga, pepino y maíz Fruta de Temporada <i>Cena: 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 Pimiento relleno de verduras Ensalada de lech, zanah, remolacha Yogur <i>Cena: Quinoa 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 Berenjena rellena de cuscús Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Fruta de Temporada <i>Cena: 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 (sin pavo) Calabacín gratinado al horno Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada <i>Cena: 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 Berenjena rellena de verduras Ensalada lechuga, remolacha y espárr. Fruta de Temporada <i>Cena: 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 patata y verduras Pimiento relleno de verduras y arroz Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Yogur <i>Cena: 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 <i>Cena: 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 queso y verduras Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada <i>Cena: 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.

